

学校だより ひがし 常磐東小学校 令和3年12月3日(金) 第15号

17日(水)には、入学説明会、並びに就学時検診が行われ、来年1年生として入学する8名の子供たちが学校を訪れました。その中の一人は「よく知っている、近所のおねえちゃんと一緒に学校に来るのが楽しみだよ。」と、来年に向けての抱負を語っていました。いずれの子も元気いっぱい、今から来年が楽しみになりました。

11/16(火) 2年生図画工作科の授業の様子



はっぱを重ねて、何が出来上がるのかな



児童5人に先生1人、恵まれた環境ですね

11/17(水) 入学説明会、就学時検診



校長先生のお話、きちんと聞けています



校医さんから、立派にできたとほめてもらいました

11/17(水) 4年生理科の授業の様子



先生の質問に素早く反応したのは、誰かな



机の上の整頓、「はなまる」ですね

11/18(木) 5年生理科の授業の様子



ろうと台を使ってのろ過の実験です



チームワークよく実験を進めていますね

11/26(金) 学校保健委員会 —保健給食委員会の発表と湯浅景元先生のご講演—



保健給食委員の皆さん、いい発表でした



みんな、湯浅先生のお話に聞き入っています

中京大学、名誉教授の湯浅先生から、「体のリズムに合った生活を考える —睡眠・食事・運動—」と題したご講演をお聞きしました。その中で特に印象に残った内容を紹介します。ご家庭でもお試しください。

○毎日、同じリズムで睡眠をとる。

- ・午後 6 時からの 3 時間で準備をし、午後 9 時までに眠る。小学生は、9～11 時間眠るとよい。
- ・よい眠りにつくためには外で遊ぶこと、眠る前に体を温めること、静かに横になることが大切。

○食事のリズムを大切にする。

- ・朝食は起きて 1 時間以内、昼食は正午前後、夕食は午後 7 時までが望ましい。
- ・それぞれの役割を考える。(朝:脳にエネルギーを運ぶ、昼:エネルギーを補う、夕:体をつくる)

○運動もリズムを考えて行う。

- ・朝は「ゆるゆる」(背伸ばし、肩回しなど体を目覚めさせる運動)、昼は「きびきび」(スクワットや腕立てなど体を鍛える運動)、夜は「ぽかぽか」(ゆっくりの駆け足や深呼吸など入眠に備えて体を温める運動)を意識する。

11 月 27 日(土)には、9 月に延期をした資源回収を行いました。寒い中でしたが、多くの方にご協力をいただきました。また、本校の子供たちもたくさん参加をし、元気にお手伝いをしてくれました。ありがとうございました。なお、回収によって得られた収益については、後日お知らせをさせていただきますのでご了承ください。本年度の資源回収はこれで終わりとなります。皆様のご協力に感謝します。なお、来年の 4 月には、新年度(令和 4 年度)第 1 回の資源回収を予定しております。引き続きのご協力をお願いします。