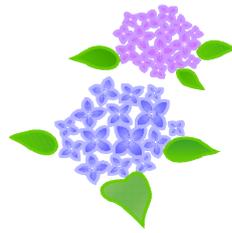


# 木洩れ日



6月

平成 19 年 6 月 26 日  
第 3 号  
北郷町立黒荷田小学校

## シリーズ：家庭づくり その2 基本的な生活習慣と生活リズム

規則正しい生活をするには、健康づくりや学力づくりに密接な関係があると言われて  
います。ポイントとなる生活習慣を見直しながら生活リズムをよりよいものにしていきま  
しょう。

- 【早起き】・・・脳が十分に働き出すのは起きてから 2 時間後です。学校の勉強が始まる  
のは 8 時 30 分頃なので、6 時 30 分には起きたいものです。
- 【朝ご飯】・・・朝食はその日の生活を活力あるものにしてくれます。しっかり食べて脳  
を活性化させましょう。
- 【あいさつ】・・・人間関係の基本はあいさつと言われています。小さい頃からあいさつを  
習慣づけて良好なコミュニケーションが身に付くようにしましょう。
- 【きまり】・・・人間が集団生活する際には「きまり」があります。「人に迷惑をかけない」  
「時間を守る」「順番を守る」「物を大切に使う」などの  
きまりを守ろうとする態度を小さい頃から育てましょう。
- 【夕食】・・・家庭の団らん、家族が共に食事をし、その日あったこと  
などを語り合うことから始まります。  
家庭での会話の多い子は学力も高いといわれています。
- 【入浴】・・・お風呂に入って一日の疲れを癒し、身体を清潔にして  
健康に過ごすことは生活の基本です。
- 【家庭学習】・・・家庭学習の習慣を身に付けさせることは学力を向上させる基本です。  
低・中学年のうちに保護者が気を配って習慣化してあげることが必要で  
す。
- 【早寝】・・・十分な睡眠（休養）をとり、疲れを残さないことが健康づくりの基本で  
す。



## 有意義だった交流学習

6 月 18 日から 1 週間、北郷小学校での交流学  
習が行われました。あんなに大勢の中で学習する  
経験は貴重なことだと思います。

3 年生の発表集会をみる機会もありました。

子どもたちも始めは緊張していたようでしたが、  
徐々に慣れ、北郷小学校の子どもたちと仲よくな  
れたようでした。

昼休みに楽しくサッカーをしたり、授業で思い  
切って発表したり、たくさんの先生の話の聞いたり  
しました。

黒荷田小の子どもたちからも「来週もまた来た  
い。」「卒業までいっしょにいたい。」などという  
声も聞かれました。

よく知っている人たちと落ち着いて生活することも大切ですが、ちょっと冒険して少し  
広い世界を体験し、様々な人が同じ時間を生きていることを肌で感じることは、これから  
素晴らしい人生を生きていく子どもたちにとって有意義なことです。



## 麦の学習

6月7日に高学年の児童が「麦の学習」を行いました。

去年の秋から自分たちで育ててきた麦がどんな歴史をもち、どのように活用されているのかを知る学習です。都城の九州農政局宮崎農政事務所から「伊知地」さん（大戸野在住）と「徳地」さんをお招きし、お話を伺いました。

こちらの聞きたい内容にあわせて、プレゼンテーションを作り、本物の各種の麦を用意され、懇切丁寧にご指導いただきました。

高学年の子どもたちは真剣にお話を聞き、説明後の質問も全員の児童が行っていました。

学習後も伊知地さんから、貴重な「精麦機」を貸していただき、小麦粉づくりにも挑戦するようです。

地域の方とつながる授業を今後も継続していきたいと考えています。もし機会がありましたら、御協力をお願いいたします。



## 食に関する指導

6月13日は、食に関する学級活動を行いました。

近年、子どもにも成人病の子が増えてきているそうです。肥満傾向の児童も相当います。これらは自分の好きなものだけを食べるなどの食事の質の問題でもあります。

また、朝ご飯抜きの子や一人で食事をする児童（個食）等も増えているそうです。

全国的に6月は食育月間といい「健康と食事」等について考えるときです。テレビなどでも積極的に「食事バランスガイド」というのをコミーシャルしています。町内のすべての学校でも6月は「食に関する指導」を行っています。

黒荷田小でも2つの学級どちらも行いました。自分の食べ物や健康を見直して、健康で充実した人生を送ることのできる体づくりをしましょう。



## プール指導

6月7日は、プール開きでした。天気もよく、中に入ることができました。この日に向けて、全校児童みんな協力してプール清掃を行いました。今年は天候不順のため、プール清掃後も高学年の児童や職員が昼休み、午後の時間にプール清掃の仕上げを行いました。そういう「かくれたボランティア」に感謝したいものです。

元気に、たくさん泳いで、自分の身を守るための泳力をつけてほしいものです。



## 7月の行事予定

日	曜	全校行事・保健行事・校外行事など
2	月	朝のあいさつ運動（～6日）
5	木	参観日（全校懇談等） 給食試食会
6	金	県立美術館ハイビジョンギャラリー（黒荷田小で）
10	火	町小中学校合同家庭教育学級研修視察（日向市立平岩小中学校）
20	金	終業式
24	火	日南地区水泳記録会（北郷小学校にて）
29	日	親子レクリエーション（富士海水浴場）