



つつじが丘

教育目標 ゆたかなまなび たのしいなかま げんきなからだ
重点目標 とともに高め合う 七谷っ子

加茂市立七谷小学校

学校より

令和元年5月31日

No. 428号

<http://www.ginzado.ne.jp/~7tnj-k/>

e-mail k-7tnj@educet.plala.or.jp

「元気いっぱいばっちり週間」がねらうこと

28日から、七谷中学校と連携し、「元気いっぱいばっちり週間」が始まりました。これは「6時30分までに起きよう」というめあてで、早起きの習慣を身に付けることを目標としています。そして、早起きをするを通して、早く寝る習慣を身に付けさせたいと考えています。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか。

ちなみに、世界の中で一番睡眠が少ないのは日本人です。

- ・フランスの平均睡眠時間 7. 4時間
- ・アメリカの平均睡眠時間 7. 2時間
- ・日本 平均睡眠時間 6. 5時間



睡眠はただ疲れをとるだけのものではありません。週末に寝だめをすれば大丈夫、というものでもありません。

「子どもの睡眠が持つ重要な役割とは「脳を育てる」ということ。寝ることはどんな薬や治療よりも役に立つ。睡眠を中心に生活リズムを見直すことで、子どもの不機嫌や体調不良などを改善することができる。」
(医学博士 成田奈緒子氏)

「夜ふかしによる睡眠不足は生体リズムを混乱させ、乳幼児では脳機能発達のバランスを崩し、少年・青年期では学校社会からの離脱の主原因となる慢性疲労症候群を招く恐れがある。」

(小児科専門医 三池輝久氏)

脳には体内時計があります。もし、遅寝、遅起きの生活でリズムが崩れた生活をしているとどうなるのか。時計が狂い、時差ぼけの状態となります。時差ぼけはボーとした感じでだるくなります。そのままの状態が続いていくと、ある日突然、心や体に様々な不調が起きてくると言われています。

一昔前は、「夜は早く寝るもの」と親から言われました。私自身、「9時には布団に入りなさい」と母親に厳しく言われたことが思い出されます。小学生のころ見ていた「ドリフターズ」では、9時近くになると加藤茶さんが、「宿題終わったか?」「歯、磨いたか?」と寝るまでにしておくことを呼び掛け、寝る準備を促してくれていました。それがコンビニや遅くまで営業しているスーパーが出始めたころ、夜の10時過ぎに、子どもを連れて買い物をしていた家族に出会い、大変驚いた記憶があります。

睡眠は脳を育てる上で大切です。もし、生活のリズムを変えようと思った場合、どうすればいいでしょうか。それは、「早起き」です。どんなに睡眠時間が足りていなくても、朝、早く起きる。すると、夕方疲れた状態となり、早寝につながります。「早寝・早起き・朝ご飯」とよく言われますが、「早起き・早寝・朝ご飯」と意識しましょう。そして、心身共に健康な体を作っていってほしいと願っています。



七谷小学校120周年記念事業 「航空写真」参加のお願い

愛育会総会などでお知らせしました七谷小学校120周年事業の一つ、「航空写真」を下記のとおり、実施することとなりました。つきましては、地域・保護者の皆様からご参加いただき、一緒に120周年を祝う機会としていただければ幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。



記

- | | |
|-------|------------|
| 1 期 日 | 6月3日(月) |
| 2 時 間 | 11時45分 |
| 3 会 場 | 七谷小学校グラウンド |

- その他
- ・雨天延期です。延期の場合は、「マチコミ」でお知らせします。
 - ・撮影した写真は、後日、販売させていただきます。
 - ・お出での際、中学校グラウンド下の駐車場をご利用ください。

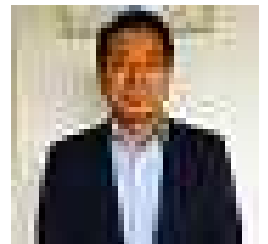
七谷小学校 創立記念朝会

5月22日は、七谷小学校の創立記念日です。毎年、この日に創立記念朝会を実施しています。今年は、長谷川昭一様を講師に迎え、「つつじが丘森林公園の昔と今」をテーマに講演いただきました。明治43年、優良な村として表彰を受けた七谷村。その記念事業として、東京の明治神宮を設計した東京大学の本多静六林学博士の指導の下、100年、200年を見すえて設計されたのが「つつじが丘」です。50種類もの植物が植えられたそうです。100年経った今、どのような姿になっているのか、どのくらいの植物が残っているか、具体的にお話しをしていただきました。今、子どもたちが毎日のように遊んでいる「つつじが丘」の歴史を学ぶよい機会となりました。



今年度からスクールカウンセラーさんが着任！

七谷小学校、七谷中学校にスクールカウンセラーさんが勤務されることになりました。カウンセラーさんは、児童生徒、保護者、教職員と学校に関わりのある方なら、どなたでも利用することができます。児童生徒なら友達関係や思春期に伴う心の悩み、保護者の方なら子育てに関わることなど幅広い内容を相談することができます。相談に伴う秘密にしたいことや個人情報に関わることなどは保護されます。



前田龍也(たつや)先生

ぜひ、気軽に相談してみてください。小学校の窓口は、伊藤多美江養護教諭です。なお、前田カウンセラーさんは、月1回の勤務です。担当と予定を確認してください。

心に残る創立120周年運動会

子どもたちを応援するような青空のもと、「もえろ赤組 かがやけ白組 みんなでつかむぞ優勝旗 ～盛り上げろ 120 年目の運動会～」をスローガンに、七谷小学校の運動会が実施されました。この日まで、子どもたちは6年生を中心に応援団を組織し、応援や競技の練習に取り組んできました。



初めはなかなかそろわなかった応援の動きも、練習を重ねるごとに一体感が生まれていきました。朝や昼休みに取り組んでいた応援練習は、最終週にはグラウンドで出している声が、校長室まで届くほどでした。勝負ですから勝つために取り組んでいるのですが、子どもたちは互いの応援練習を見ながら、自分たちのパフォーマンスをよりよいものにしようと、楽しんでいるようにも見えました。今年度の重点目標である「ともに高め合う 七谷っ子」を具現している姿です。運動会当日の応援合戦では、一生懸命な中にも、笑顔で体を動かす子どもたちが本当に輝いていました。



120年目の運動会は、2つの事業を実施しました。「聖火リレー」と「バルーンリリース」です。「聖火リレー」では、七谷小学校入学予定の園児、七谷小学校卒業生の方々から聖火をつないでいただきました。最後に応援団長の2人が点火し、「七谷小120」の文字が立ち上がりました。「バルーンリリース」では、グラウンドから放たれた120個の色とりどりの風船が、真っ青な空に吸い込まれていきました。子どもたちから「すごい…!」と歓声が上がるほどの美しさでした。感動的な瞬間を子どもたち、保護者、地域の方々と共有することができました。きっと、心に深く残る運動会になったと思います。多くの方々のご協力のお陰で、無事、120年目の運動会を終えることができました。朝早くから駆け付けてくださった保護者・地域の皆様、ご多用の中、参観していただきました来賓の皆様に深く感謝申し上げます。

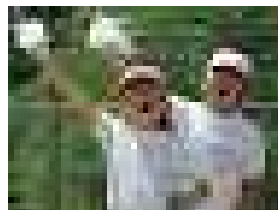
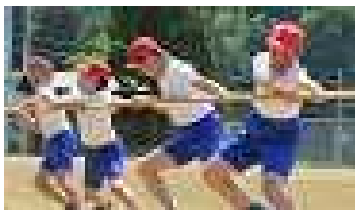
小学校最後の運動会でトリプル優勝がとれてうれしかったです。リレーは本番で1位をとれて良かったです。応援は、応援団だけではできませんでした。でも、みんなが協力して声を出してくれたおかげで、応援賞を取ることができました。競技はみんなが一生懸命やってくれたから優勝をつかめたと思います。

来年は、今の5年生に頑張ってもらいたいです。
6年赤組団長 玉木康也

僕が運動会で心に残ったことは応援です。応援賞は取れなかったけど、みんなと全力でやりきれたので良かったです。最初はまとまりがなく、うまくできなかったけど、団員のみんなと協力してまとまりのあるチームになりました。

この経験を得て、みんなと協力するすばらしさを今までより深く知ることができたと思います。

6年白組団長 西潟大翔



6月の行事予定



【生活目標】助け合おうみんな仲間【保健目標】歯を大切にしよう【給食目標】衛生的に食事をしよう

日	曜	学校行事等	1	2	3	4	5	6	
1	土								
2	日								
3	月	小中合同避難訓練 身体測定 航空写真	5	5	5	6	6	6	
4	火	団体鑑賞	5	5	6	6	6	6	
5	水	生活朝会 全校5限（5年4限）	5	5	5	5	4	5	
6	木	5年生自然教室1日目 低学年読み聞かせ	5	6	6	6	6	6	
7	金	5年生自然教室2日目	5	5	6	6	6	6	
8	土								
9	日	つつじが丘プロジェクト							
10	月	お話タイム（～21日）	5	5	5	6	6	6	
11	火	1年生ブラッシング指導	5	5	6	6	6	6	
12	水	全校朝会 委員会	5	5	5	6	6	6	
13	木	全校衛生検査	5	6	6	6	6	6	
14	金	全校5限	5	5	5	5	5	5	
15	土								
16	日								
17	月	全校5限	5	5	5	5	5	5	
18	火	市教委訪問	5	5	6	6	6	6	
19	水	児童朝会 全校5限（6年4限）	5	5	5	5	5	4	
20	木	6年生修学旅行1日目	5	6	6	6	6	6	
21	金	6年生修学旅行2日目	5	5	6	6	6	6	
22	土								
23	日								
24	月		5	5	5	6	6	6	
25	火	エンジョイタイム	5	5	6	6	6	6	
26	水	クラブ	5	5	5	6	6	6	
27	木	学習参観 懇談会 救急法講習会 全校5限 スマホ講演会（5限）	5	5	5	5	5	5	
28	金	全校5限	5	5	5	5	5	5	
29	土								
30	日								