



石山小だより

平成30年12月3日
学校だよりNO.10



学校教育目標 『明朗・健康・自主自立』

本年も残すところ1か月となり、今年も早、師走を迎え、学校はいよいよ2学期の締めくくりの季節に入りました。子どもたちは寒さ知らずで毎日元気に運動場や体育館で遊んでいます。街には、もうクリスマスの飾り付けがちらほら見られる季節になりました。これから寒さも本格化してきます。風邪等にかからないように、なんとか元気に12月を乗り切り、みんなで無事に冬休みを迎えたいと願っています。そのために免疫力を高めることが必要です。免疫力とは体の外から入ってきた細菌やウイルスなどから体を守るしくみのことです。元気に冬休みを迎えるために、子どもたちのわかりやすい言葉で、「免疫力を高めると風邪などひかずに、元気に乗り切って丈夫な体になるよ」と次の3つのお話をしてみてはどうでしょうか。



6年修学旅行 広島

①「体を温めると免疫力が上がる」

お風呂は効果的です。しかし、もっと大事なことは、筋肉をつけることです。筋肉をつけると体が熱を作りやすくなって免疫力を上げることができます。家の中でじっとしているのではなく、進んで運動をしてください。なわとびやラダー運動やマラソンなどは、とってもよい運動です。ご家庭でも週末など気分転換もかねて、体を動かしてみてもいいですか。

②「白菜やレタスを食べると免疫力が高まる」

白菜やレタスには、TNF- α という成分が豊富に含まれていて、たくさん食べると免疫力が高まるので、白菜をたくさん入れる鍋料理などがおすすめです。お子さんと一緒に免疫力の話をしなが、野菜たっぷりの鍋料理でも召し上がってみてはいかがでしょうか。

③「笑うと免疫力が高まる」

笑うと心がリラックスして、脳からセロトニンという物質が出てストレスが下がり、その結果免疫力が上がるそうです。「つくり笑い」でも同じように免疫力を高める効果があるそうです。逆に「病は気から」と言いますが、気分が落ち込んでいる時には、免疫力が下がり病気になりやすいそうです。風邪など引かずに元気に過ごすために「しっかり運動」「しっかり栄養」「家族みんなでたくさん笑う」健康的な生活習慣に、ご家庭でも取り組んでいただければと思います。よろしくお祈りします。

12月の行事予定

- 1日(土) 学区民会議 焼きいも大会
- 3日(月) 委員会活動、ベルマーク・プルトップ回収
- 4日(火) なかよし学級アート教室
- 5日(水) 教育相談日 9:00~
- 6日(木) 歯科健康指導3, 6年
- 7日(金) 委員長会
- 10日(月) 4年生以上6校時授業
- 11日(火) 4年ふるさと体験学習(～12日) 代表委員会
- 14日(金) 石山中出前授業英語6年
- 17日(月) 4校時日課 音楽鑑賞会(13時10分下校) (PTAふれあい集会) 個別懇談会
- 18日(火) 4校時日課 個別懇談会(13時10分下校) 食育の日 石山中出前授業英語3年
- 19日(水) 4校時日課 個別懇談会(13時10分下校) 給食最終日 教育相談日 13:00~
- 20日(木) 短縮4校時日課 個別懇談会(12時10分下校)
- 21日(金) 終業式 大掃除 短縮4校時日課(12時10分下校)

冬季休業(12月22日～1月6日)

※ 寺子屋 25日(火) 大平会館 26日(水) 平津会館 27日(木) (書き初め練習) 市民センター
各日 10:00～11:30, 13:30～15:00

見守りボランティア活動日

5日、12日、21日

今年度卒業式は、3月19日(火)に決まりました。

今年も寺子屋事業（書き初め）があります

例年石山学区社会福祉協議会主催で、夏休みに行われていたのですが、今夏は、熱中症対応のため、延期になっていました。今年も、冬休みに行われます。この事業は、地域のボランティアと学校が一体となり、よりよい教育環境づくりを目指すものです。参加対象は小学校3年生から中学校2年生までです。費用は一切かかりません。詳しくは、本日配布のお知らせをお読みください。締め切りは 12/19です。

手袋を着用しましょう

寒くなってくると、子どもたちは、ポケットに手を入れて歩いて登校するのを見かけます。ポケットに手を入れて歩くと、転倒したときに思わぬ大けがをしたり、歩く姿勢が前かがみになり、背筋が伸びずに体の成長に支障が出たりすることも考えられます。また、ポケットに手を入れたまま挨拶をすることは、相手に失礼に当たるということを子どもたちに教えていくのは大人のつとめであると思います。学校ではそのような指導をしますのでご家庭でもご協力をお願いします。

個別懇談会があります。12月17日（月）～20日（木）

子ども達の健やかな成長のためには、保護者の皆様と学校との連携・協力が不可欠です。お忙しい中、時間を割いていただくこととなりますが、個別懇談会へのご協力をお願いいたします。2学期の通知票をお渡しし、お子様の学校での学習や生活の様子、努力している点や課題等についてお伝えします。お子様のことや学校について日頃から気にかけておられることをお聞かせいただければうれしく思います。なお、個別懇談会でていねいにお伝えさせていただくので、2学期通知票の「所見欄」はありません。ご了承ください。天候や時間帯により廊下が寒い中で多少お待ちいただく場合もあるかと思ひます。暖かくしてお越しください。新館昇降口に落とし物を並べておきます。見ていただき該当するものがありましたら、お持ち帰りください。年末に処理する予定です。

当たり前のことが当たり前でできる子どもたち（写真はイメージです）

	2年1、2組 「かぎを落としちゃった!!」 10月25日 下校中に鍵を鉄網の深い溝に落としてしまいました。自分たちではとれずにのぞき込んでいると、通りがかった男の方が、「どうしたの」と声をかけていただき、重たい鉄柵をはずして、拾うのを手助けしてもらいました。4人は丁寧に「ありがとうございました」とお辞儀をしながらお礼を言いました。助けていただいた方は、当たり前のことをしたという雰囲気です。「どういたしまして」とにこっとおっしゃり、その場を立ち去られました。
	5年2組 「大切な教室です。」 10月14日 5年2組の子どもたちは、いつも歯みがきは少人数室の前でしています。歯みがきしながら少人数室の様子が見えるのですが、「机の整頓」「黒板のきれいさ」が気になった2人が、各々空いた時間に、誰に言われたわけでもないのですが、さりげなくきれいにしています。

石山小ホームページより

石山小の出来事

検索

11月7日 スクールカウンセラーの授業

5年生の各教室で保健の学習「不安ななやみへの対処」で、リラクゼーションの学習を行いました。ストレスの原因を知り、その対処方法を身につけ、日常生活の中で実践していくことで、よりよい人間関係へもつながっていきます。実際に椅子に座ったままでのリラクゼーションについて体験しました。



10月31日 5・5交流（給食交流）

5年生が、5・5交流で、石山幼稚園、保育の家しょうなんの年長組さんを給食に招待しました。ランドセルを背負ったり、学校生活について教えてもらったり、一緒にゲームをしたりしました。そのあと給食を一緒に食べました。はじめて給食でもとても緊張した表情でしたが、食べ始めるとうれしそうに談笑しながら食べたり、食べ慣れてくると食べにくかったりしていました。献立は、「麦ご飯、かつおのふりかけ、牛乳、いわしの揚げびたし、がんもどきの煮物、柿」でした。

