

# 日奈久っ子



八代市立日奈久小学校  
学校便り 第6号  
平成30年6月18日発行  
文責 中村

3つのいっぱい「えがお・やるき・げんき」

## 心と脳と体を作る「生活リズム」 ～三点固定運動+2（プラスツー）

先週（6月11日（月）から6月15日（金））は「小中連携三点固定運動」ウィークでした。「三点固定運動」とは、「①家庭学習を行う時刻」と「②寝る時刻」と「③起きる時刻」を、決めることによって生活のリズムを整えましょう。という運動です。本校では、これに「ノーメディア」「朝ご飯」の2つプラスして、三点固定運動+プラス2にしました。取組の様子はいかがだったでしょうか？

「何時に起きるのか」「そのためには何時に寝るか」「家庭学習は何時からするか」「テレビ・ゲーム・スマホ・ネット等の時間はどのくらい？」「朝ご飯は食べさせているか」等「生活リズム」を整えることは、お子様の健康な心と脳と体をつくるために、最も重要なことの一つです。子どもの頃の「生活リズム」は、今後のお子様の成長に大きく関わり、人生を左右すると言っても過言ではありません。そういう意味において子どもの「生活リズム」を整えることは、我が子に対する親の責任です。

現代の子ども達は、平日にも習い事がある等忙しく、曜日によって計画を変える必要のある子どもさんもあるかもしれません。子どもの発達や生活の状況、また家庭環境に合わせて、お子様としっかり話し合いながら計画的に過ごし、「生活リズム」を整えるようにしましょう。



## 自転車大会4位入賞!!おめでとう!! 見事な実技でした!

6月9日（土）八代市立総合体育館で第40回交通安全子ども自転車大会がありました。本校からも5名の6年生が参加しました。この日までの2週間、7名の6年生が、交通安全協会方の指導の下、一生懸命練習を重ねてきました。



本番の実技は、緊張しながらも「これまでで一番よくできました！」と子ども達も満足の出来でした。私も見ていて感心しました。その結果、日奈久小学校は14校中4位に入賞しました。また、西崎七海さんは個人でも4位に入賞しました。おめでとうございます。

これまで、お世話になった森さんをはじめ交通安全協会の皆様、本当にありがとうございました。7名の子ども達はとてもよい経験をしたと思います。

今週の自転車教室では、全校児童の前でお手本として、実技をしてもらうことになっています。

## 風水害避難訓練



○ 梅雨の季節がやってきました。6月6日（水）は風水害の避難訓練を行いました。その際、体育館に集まって、大雨の時の注意点を、担当の竹中先生から聞きました。大雨が降ると、川の水があふれて道路との境目が分からなくなるなど多くの危険が伴います。そんな時には「外に出ない。」ことが基本であること、また、大雨が降った後も、土砂崩れ等に注意しなければならないことを聞きました。子ども達はさっと集合整列し、お話しもしっかり聞いていました。

## プール開き

○ 6月14日（木）、15日（金）はプール開きでした。14日の4、5、6年生は少し寒そうでしたが、しっかり泳いでいました。15日の1、2、3年生は大喜びでした。これから、きまりを守ってたくさん泳ぎたいと思います。



## エコタイム

○ 15日（金）にエコタイムがありました。体育・環境委員会のエコレンジャーによる節電・節水の呼びかけをしました。その後「次世代のためにがんばる会」の松浦さんから正しいゴミや資源の分別の仕方を学びました。家庭でも、生かしてくれると思います。



