

1月行事予定

| 日 | 曜 | 給食 | 行 事 | 日 | 曜 | 給食 | 行 事 |
|----|---|----|-------------------------------|----|---|----|-------------|
| 1 | 月 | | 元日 冬季休業日 | 16 | 火 | ○ | |
| 2 | 火 | | | 17 | 水 | ○ | フッ化物洗口 職員会議 |
| 3 | 水 | | | 18 | 木 | ○ | |
| 4 | 木 | | 仕事始め | 19 | 金 | ○ | クラブ活動 |
| 5 | 金 | | | 20 | 土 | | |
| 6 | 土 | | | 21 | 日 | | |
| 7 | 日 | | 下名連石ふれあい祭り 9:30~ 下名連石体育館 ↓ | 22 | 月 | ○ | |
| 8 | 月 | | 成人の日 | 23 | 火 | ○ | |
| 9 | 火 | ○ | 始業式 地区児童会 | 24 | 水 | ○ | フッ化物洗口 校内研修 |
| 10 | 水 | ○ | フッ化物洗口 校内研修 | 25 | 木 | ○ | |
| 11 | 木 | ○ | | 26 | 金 | ○ | |
| 12 | 金 | ○ | 委員会活動 | 27 | 土 | | |
| 13 | 土 | | | 28 | 日 | | |
| 14 | 日 | | | 29 | 月 | ○ | |
| 15 | 月 | ○ | 児童集会 パワー週間~19日 | 30 | 火 | ○ | |
| | | | | 31 | 水 | ○ | |

潤徳抄Ⅱ

先週は、自身の不注意（暑かったので、ふと
 んを蹴って寝ていた）により風邪を引いてし
 まい、数日間体調不良が続いた。一番ショツ
 クだったのが食欲がガタッと落ちたことであ
 る。好きな酒も呑む気がしなかった。毎度の
 ことであるが、病気になって健康のありがたみを知
 る▼また子どもたちの骨折も続いた。いずれも学校
 の管理下でないところで発生している。学校の目の
 届かないところでも、子どもが自から危険を回避す
 る能力を身につけさせる必要性を感じた。個人的に
 は、柔道をやっていたこと（受け身の習得）で危険
 から逃れることができたことが何度かある。さらに
 精神的にも強くなれたのも柔道のおかげである▼再
 来年には還暦を迎える年齢になった。特に先週風邪
 を引いたときに、その事実を身をもって感じた。加
 齢による筋肉や骨が弱るのは避けられない。だから、
 自分の力で生活できる「健康寿命」を伸ばすために
 はトレーニングが必要である。そういえば、最近
 はウォーキングになかなか取り組めていなかった。体
 が弱りやすくなる原因を自身がつくっていたのだ▼
 本校の子どもたちの体力はどうか。外遊びをする機
 会が学校以外にないことや車社会で体を動かす機
 会が減っているのは事実である。最近、寒く
 なったこともあり校内でも外で遊ぶ子が少ない。こ
 の冬休みは、家でばかり過ごさず、子どもたちには
 体力を低下させない程度に運動を入れてほしい。