

# 元気もいもい木倉っ子

御船町立木倉小学校 学校便り 第7号  
文責：校長 坂本 政司



「文具・ブルーシート」  
地域の山本史志様が  
文房具を寄贈してくだ  
さいました。早速使いた  
いし、またさ陸上校に  
たあせ上校にへ使贈  
が記録簿Tブわら  
とた会らアルせれ

## 自分も友達も大切に！人権教育授業研究会開催

11月2日水曜日、御船町の学校人権教育授業研究会が小中4校で実施され、本校では4年生が学校代表となり、濱口萌奈美教諭が授業を行いました。

「お父さんの思いや願いを受けて」という教材を活用し、学級や学校の課題を解決し、よりよい人間関係づくりのため、児童は学びました。

当日は、町内全ての小中学校から教職員が来校し、授業参観の後、研究協議を行いました。

授業では児童から生活の中にある自分の悩みを素直に打ち明ける場面が多く見られ、意義のある授業となりました。

児童は日頃から友達との人間関係で楽しいこともあれば傷つくこともあります。これら一つ一つの場面で私たち職員は丁寧に対応していくと共に、ご家庭と協力しながら中学校へ向けて児童の心身の成長を支えていきます。

お子さんの学校生活等で気になることは、何でも担任等にご相談ください。



## 歴代PTA様からの貴重な遊具、撤去させていただきました。本当にありがとうございました。

以前、PTAの方々が児童のために手作りで設置された木製遊具が老朽化し、歴代PTA会長会の緒方和良様のご許可のもと中庭のタワーを撤去した事をお知らせしました。

11月20日、残りの4基について、現PTAの父親の会の皆様ご協力の下撤去が完了しました。父親の会の皆様誠にありがとうございました。

以前、本校のPTAの皆様が木倉っ子のために電柱を集め、手であるいは機械を駆使し、一生懸命に作られた遊具。これまでこの遊具でどれだけの木倉っ子が遊び楽しんでいったのでしょうか。

撤去当日、このような熱い思いをもって尽力頂いた歴代PTAの皆様方と木倉っ子の成長を見守ってきた遊具に感謝しながら撤去を行いました。



## 「キレやすい」「抑うつ気分」「不安が多い」これってセロトニン不足？

11月28日、保護者の皆様方には案内しましたが、希望者が参加され、御船町学校保健会講演会が御船町カルチャーセンターにて行われました。講師にじょうどいクリニックの上土井貴子先生をお迎えし、「脳と心を育む生活リズム」という演題で講演頂きました。

多くの内容がありましたが、特に脳で精神を安定させる働きをするセロトニンの重要性を訴えられました。セロトニンが低下すると、他の神経伝達物質のコントロールが不安定になりバランスを崩すことで、攻撃性が高まったり、不安やうつ・パニック症（パニック障がい）などの精神症状を引き起こしたりすると言われております。このセロトニンを増やすもの、減らすものは以下のとおりです。

- ・増やすもの…たんぱく質を含む食事・日光・適度な運動・ビタミンB6（レバー等）
- ・減らすもの…昼夜逆転生活・運動をしない・スマホ、パソコン、ゲーム使用が多い