



けやきっ子

六栄小学校だより 第31号 令和7年12月11日(木) 文責:久保田 真二



学校ホームページ
もご覧ください

がんばりました！寒い中の地域ピカピカミラクルプラン

12月3日(水)、今年で3回目の地域ピカピカミラクルプランを実施しました。当日は、風が強い中、また寒い中でしたが、子どもたちは各地区の通学路や公園などに落ちているごみを拾いました。空き缶やペットボトル、お菓子の袋などいろいろな種類のごみが落ちていて、改めてごみの多さに気づかされました。また、学童や療育に通う児童は運動場の落ち葉拾いにがんばりました。短い時間でしたが、ゴミ拾いを通して、環境美化の意識と地域を愛する気持ちが育ったのではないかと思います。地域ピカピカミラクルプランに当たっては、保護者の方ばかりではなく、各区の駐在員様、民生委員様など、たくさんの方々のご協力を頂きましたことに感謝申し上げます。



運動場の落ち葉もたくさん拾いました



一緒に活動していただいた地域の方へ感謝のお礼



通学路にもたくさんのごみが落ちていました



最後は、先生たちでごみの分別をして終わりました

校内人権集会～学んだことを生活に生かそう～

11月から校内人権月間として、人権学習に取り組んできました。昨日12月10日(水)は人権学習のまとめとして低学年、中学年、高学年に分かれて人権集会をしました。人権学習で学んだことや、自分の暮らしと重ね合わせて考えたことを、各学年の代表児童が作文にして発表してくれました。「きめつけはいけない」「暴力でなく、自分の気持ちを言葉でつたえる」「見て見ぬふりをしない」などの意見が出され、子どもたちが真剣に学んでいることが伝わってきました。また、作文を聞いて、感想を返してくれる子どもたちもあり、人権学習が深まったと感じました。いじめや差別がいけないことを知識として理解するのではなく、自分事として考え、いじめや差別をなくすために具体的な行動がとれる人になるために、これからも人権学習に取り組んでいきます。また、各家庭でも学校の人権学習について、「どんなことを学習したの？」など、話題にしてもらえたら幸いです。



「光・暗闇・外遊び」で健やかに～「メラトニン」と「セロトニン」を増やそう～

先週12月4日(木)に菊池の合志楓の森小学校で開催された「健康教育研究発表会」に参加できました。その中で、日本体育大学の野井真吾教授の講演があり、子どもの健やかな成長のためには「光・暗闇・外遊び」がとても重要であることを説明されました。保護者の方にも是非とも知りていただきたい、紹介します。

さて、「メラトニン」と「セロトニン」という言葉を聞かれたことはありますか。メラトニンは「睡眠ホルモン」と呼ばれ、体内時計を調整し、睡眠と覚醒のリズムを整える役割を持っており、また、成長ホルモンの分泌を促す役割を持つ重要なホルモンです。メラトニンを増やす方法は、生活リズムを整えること、夜はできるだけ部屋を暗くして早めに寝ることでメラトニンが増えるのです。

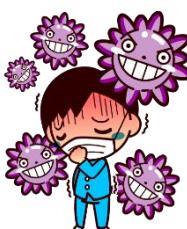
一方、セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、リラックスや気分の安定に寄与し、不安を軽減させる働きがあります。日光を浴びること、運動をすることでセロトニンが増えるのだそうです。

この「メラトニン」と「セロトニン」を体内にたくさん分泌された子どもは元気いっぱいに健やかに育つようです。そのため、「光・暗闇・外遊び」がとても重要であることを学んできました。

この記事のことを詳しく知りたい方は、右側のQRコードを読み取ってホームページをご覧ください。



夕暮れが早くなりました。夕暮れの時や夜間の交通事故に気をつけましょう。毎月17日は「ながす交通安全の日」です。



他の学校では、インフルエンザのために学級閉鎖になるところもあるようです。冬休みまであとわずか。うがい・手洗い・マスク着用を心掛けインフルエンザを予防しましょう。生活リズムも見直しましょう。

