



高道小だより

令和6年9月17日

第9号

共感力（にこにこ） 考動力（はきはき） やり抜く力（こつこつ）

文責 柳井 雅衣

残暑が続く9月 睡眠をたっぷりと

まもなく秋分を迎えますが、厳しい残暑が続く。昼休みの外遊びも時間制限をせざるを得ない日々です。水筒持参や日傘など熱中症対策をもうしばらく続けていきましょう。

学校HPでも紹介しましたとおり、身体測定時の保健指導の際に、養護教諭

から「睡眠の大切さ」について

話をしました。残暑が続くなかでも元気に過ごすためには、生活リズムを整えて「睡眠」をとることが欠かせないからです。

夜眠ることで体内時計が正常に働き、成長ホルモンがしっかり出るとはよくご存知だと思います。**成長ホルモンの主な効果は4つ**

- 1 骨や筋肉をパワーアップさせる
- 2 昼に勉強したことを脳に覚えさせる
- 3 体の免疫力を高める
- 4 心が安定し、元気に過ごせる

小学生は9～10時間の睡眠がとれるように、ご家族みなさんで生活時間を意識してみてください。



心に残る言葉

「幸運の女神は、笑顔と謙虚な人のところに近寄ってくる」～王貞治～

先輩との出会いに感謝！！

夏休み明け、岱明中学校2年生6人とルーテル大学2年生の宮本さんが職場体験学習・学修に取り組みました。明るく誠実な人柄が伝わる皆さんで、子どもたちにとっては身近なお兄さんお姉さんたちと共に過ごすことから優しさや頼もしさを感じたり、自分の将来の姿を描いたりしたでしょう。

最終日、宮本さんが「先生方の授業中の声かけを一番学んだ。いろいろな授業を見学させていただく中で、自分が先生になったらまねしたいと思うことをたくさん発見できた。仲良くなった高道小の皆さんと会えなくなるのが寂しい。」と語られました。これから所属校でそれぞれの学びを深めてください。応援しています。



子どもたちが主役の児童会活動！

あいさつと笑顔いっぱいの高道小にしようと運営委員さんが先週の登校時間にあいさつ運動を実施しました。各学年のあいさつ名人が発表され、見事に12人が選ばれました。名人さんのように進んで挨拶できる人、元気に挨拶ができる人が増えてほしいと思います。

また、今週から「たてわり班」での掃除に取り組めます。学級を離れ、異年齢の集団で活動することで、子どもたちの豊かな人間関係を育てていこうというものです。上学年が下学年を優しくリードする高道小の伝統を引き継ぎ、よりよいものにしていきたいです。

見学旅行等の行事が始まります

9月から子どもたちが楽しみにしている校外学習を計画しています。実際に体験して学ぶことを重視し、ホンモノに会い専門家の話を聴かせてもらう貴重な機会。体調管理やお弁当の準備などお世話になります。

- 9/18(水)4年：清和天文台、通潤橋等
 - 10/18(金)～19(土)6年：長崎へ修学旅行
 - 10/31(木)3年：消防署、スーパー等
 - 11/1(金)1, 2年：大牟田市動物園
 - 11/21(木)～22(金)5年：水俣へ集団宿泊
- 詳細は、各学年から出されるおたよりでご確認ください。



高道小学校の教育活動の様子は、学校ホームページでも紹介しています。この高道小だよりも前号から紙での配付をやめ、ホームページに掲載します（SDGsの取組の一環）。どうぞご理解をお願いします。 <https://es.higo.ed.jp/takamiti/>

