



人生100年！背筋を伸ばして！！

「背筋を伸ばして！！」小学生の頃、冬の寒い日は親や先生達によく声をかけられていたのを思い出します。

小学生の頃、寒くて背中を丸めたり、机に頬杖をついたりする癖のある友達は、背中に30センチの竹でできた物差しを入れられたりもしていました。自分でも背中に30センチ物差しを入れてみて、その冷たさに「ズーッ」となり、背中をまっすぐにするのはむずかしいなあと感じたのを昨日のこのように思い出します。昭和の時代の懐かしい思い出です。

あれから約半世紀。年月は流れ平成も終わりを迎えようとしています。科学技術の進歩はめざましく、医学の進歩もめざましく、人生100年を越える時代がすぐそこにやってきました。

小中学生のみなさんが高齢者になる頃、日本の平均寿命は107歳になるだろうと言われていました。平均寿命ですから実際は110歳、120歳生きる人がいるはずですよ。

「人生100年！どうかみなさん一人一人が健康に年をとり幸せに過ごしてほしい！」と願わずにはいられません。

100歳まで頭も身体も健康にいるためには、やはり「体力」。特に身体が成長する小中学生の時期の体力作りがとても大切だと言われています。バランスのいい食事を摂り、自分を鍛える運動をする毎日を過ごしていますか？そして、姿勢をよく保つことは体幹を鍛え、内臓の働き、特に脳の働きを良くして、身体を生涯健康に保つ基礎になると言われています。背筋を伸ばして毎日歩いて登校したとしたら・・・その成果は必ず将来に実感できる日が来るのです。

生活の中で背筋を伸ばすことは、実は100歳の人生も健康で輝くものにしてくれることに繋がっていることを覚えておきましょう。

平成30年もあと数日になりました。来年は年号も変わり新しい時代が始まります。新しい時代はどんな時代になるのでしょうか？新しい時代をつくるのは、みなさんです。楽しみですね！！

日頃から子どもたち一人一人の成長を見守り支えてくださっている地域・保護者の皆様、ほんとうにありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。ご家族で、どうぞ良いお年をお迎えください。(文責：上野真紀子)



校内持久走大会 12/8

肌寒い風が吹く冬らしい天気となった12月8日に校内持久走大会を開催しました。生徒は事前に目標タイムを設定し、2週間前から放課後の自主練習に取り組んで本番に臨みました。大会では全員が一生懸命に走り、また、苦しくなる場面も沿道の保護者や地域の皆さまからの温かい励ましもあり、ゴールまで力強く走り続けました。御声援、誠にありがとうございました。本校の体力面での課題の1つが持久力です。今回の持久走大会をきっかけに、徒歩での通学や日常的な体力づくりに繋がることを期待します。

〈持久走大会自己評価から〉

○ 1つ目は諦めない心。どんなにつらくとも頑張る心が身に付いた。2つ目は目標達成の難しさ。目標があっても事前の準備が足りなければ意味はなく、早め早めの準備が必要だった。そして、地域の皆さんの応援が力になり、土橋の団結力の強さを改めて感じた。

3年

○ 目標をしっかりと決め、試走で走ったことを参考にして走ることができた。自分のタイムや限界を知ることができたので、来年は今年よりもタイムを縮め、新記録を出したい。

1年

〈平成30年度校内持久走大会の結果〉

男子の部 4キロ

1位	3年	さん (17' 16")
2位	3年	さん (17' 18")
3位	3年	さん (17' 21")

女子の部 3キロ

1位	1年	さん (13' 44")
2位	2年	さん (15' 37")
3位	2年	さん (17' 13")



ひおき学フィールドワーク 12/13

日置市の史跡や自然などについて現地学習するひおき学フィールドワークを実施しました。今回は吹上地区を中心にフィールドワークを行い、大汝牟遅神社や千本楠、伊作亀丸城跡で学習しました。吹上地区の歴史に詳しい前田和之さんに説明を頂きながら、歴史的な価値や先人の知恵などを学ぶことができました。午後からはキャリア教育も兼ねて、セイカ食品日置工場を見学しました。最先端のシステムでアイスが製造される様子に驚いていたようですが、手作業が必要な工程があることも知り、ものづくりの奥深さを学びました。

〈フィールドワーク感想から〉

- 日頃日置市に住んでいて気付かないところやすごいところがあってびっくりした。もっと自分が住んでいる町に目を向けて、色々なことを学んでいきたいと思った。
3年
- 日置市には、文化、自然、歴史、産業、どれにおいても鹿児島、そして日本を代表するものがあるんだと思った。大汝牟遅神社や千本楠ではパワーをもらった気がする。自然の美しさは見慣れていると思ったが、千本楠はまた特別な感じがした。
3年

★ 今回は俳句にも挑戦してみました

- 千本楠 あの迫力が いいところ 1年
- 神秘的 こごえ渦巻く 龍は楠 2年
- 亀丸城 シイと歴史を かみしめる 2年
- 北風に 千楠ゆれる 神の声 3年
- 亀丸城 冬にただずむ 武将の碑 3年
- 御神木 ふれてフクロウ ご利益が 3年
- 山眠る 運呼ぶ不苦勞 見つけたり 3年



おめでとうございます

島津日新公忠良没後450周年記念
第3回南さつま「いろは歌」まごころ短歌大会
佳作 3年 さん
「夜ご飯みんなで囲み大笑い
おもしろいことつきない我が家」

ありがとうございます

- 昭和35年卒業生の皆さまから御寄付をいただきました。
 - 伊集院地域女性団体様から図書カードをいただきました。
- 図書購入に使わせていただく予定です。心から感謝申し上げます。

日	曜	1月行事予定
1	火	(祝) 元旦 土橋地区公民館新年式典
3	木	市成人式
4	金	仕事始め
8	火	始業式 身体測定 書き初め おひさまあいさつの日
9	水	3年実力テスト 巡回文庫
12	土	伊集院地域「女性大会」
14	月	(祝) 成人の日
15	火	小中合同PTA研修視察 第5回PTA評議員会
16	水	鹿児島学習定着度調査(～17日)
17	木	教育相談(～18日)
18	金	スクールカウンセラー来校(午後)
22	火	巡回文庫
26	土	青少年のための科学の祭典日置市大会 県中学校新人バレーボール大会
28	月	学校専門部会
29	火	生徒会代議員会

本年も本校教育活動にたくさんの御理解・御支援をいただき、誠にありがとうございました。
平成31年も生徒、保護者、地域の皆さまにとって幸多き一年となりますことを心からお祈り申し上げます。