



# 土橋の子

令和5年度12月号 第1327号

日置市立土橋小学校

令和5年12月21日発行

## 寝る子は育つ

校長 加藤 研一郎

このことは昔から言われていることであり、科学的にも「人は寝ている間に脳下垂体から分泌される成長ホルモンで身長が伸びる」という研究結果があるようです。特に小・中学生にとって、睡眠時間を十分に確保することは、非常に大切です。

小学生には9時間から10時間の睡眠が必要といわれますが、10時間の睡眠をとれば、いつでもよいのでしょうか。例えば、夜中の2時に寝て、お昼の12時に起きれば睡眠時間は10時間です。しかしこれは、小学生にとって健康的とはいえません。睡眠の時間帯も大切です。ただ単に寝ればよいということではないのです。

文部科学省は、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動として「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。また、早起きして朝日をしっかりと浴びることも健康によいとされています。

冬休みは、子供たちが自由に使える時間がたくさんあります。その分、生活のリズムが乱れてしまう可能性もあります。そんな冬休みこそ、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、質の高い睡眠に心がけ、規則正しい生活が送れるとよいと思います。そして、新年を気持ちよくスタートさせましょう。

### 【冬休みの約束】（終業式にて）

#### ① 命を大切に

＜何（どこ）が危ないか考えて行動＞

#### ② やるべきことはしっかりやる

＜大掃除・家の手伝い、宿題＞

ご家庭でも継続してお声かけいただき、子供たちにとって楽しく充実した冬休みになることを願っています。

2023年も残りわずかとなってまいりました。保護者、地域の皆様には多大なご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

## 走り方教室

11月27日(月)に、日置地区の駅伝選手の飛松佑輔選手と三垣貴史選手をゲストティーチャーにお招きし、走り方教室を実施しました。走る姿勢や練習法を教えていただいたり、実際に走ったりしました。2選手がハンターとなり子供たちを追いかける「逃走中」を行い、ゲームを通して走る楽しさを感じた時間でした。

走り方教室実施後は、子供たちの走る意欲が高まり、朝の元気タイムや体育の時間の持久走大会に向けての練習で、よりやる気いっぱいに取り組む姿が見られました。



## 栄養教諭教育実習

11月27日(月)から12月1日(金)の5日間、本校卒業生の さんが栄養教諭教育実習生として学校で子供たちとともに過ごしました。いつも笑顔で、子供たちと積極的に関わってくださり、子供たちも大喜びでした。実習で学んだことを今後に生かし、活躍する姿が楽しみです。



## 校内持久走大会

12月7日(木)に校内持久走大会を実施しました。走り方教室のあと、子供たちの走り方が変わり、試走時よりタイムを伸ばした子供がたくさんいました。また、沿道でのたくさんの応援も、パワーになったことと思います。走り切った後の子供たちの顔は、達成感にあふれていました。PTA 保健生活部の皆さんをはじめ、保護者・地域の皆さん、子供たちの安全面での見守り、温かいご声援ありがとうございました。

また、今年度は小学校の大会に引き続き、土橋幼稚園の持久走大会を小学校の校庭で行い、たくさんの保護者と子供たちみんなで園児の走りを応援しました。校庭4周を笑顔で元気よく走る姿はたいへん立派でした。



## 家庭教育学級を行いました

12月7日(木)に家庭教育学級を行いました。人權教室のあと、県立青少年研修センターから講師をお招きし、クリスマスリース作りを行いました。自然素材を使い、家族の笑顔を思いながら作ったリースは、とても素敵な仕上がりとなりました。



～.～.～.～.ありがとうございます.～.～.～.～.

寄贈 <<伊集院地域各種女性団体連合会より>>  
・図書券15000円 ・雑巾  
<<日置市高齢者クラブ連合会伊集院支部より>>  
・タオル43枚  
学校教育活動の中で有意義に使わせていただきます。

## 入賞おめでとう!

【税に関する絵はがきコンクール】

優秀賞 5年  
6年

【令和5年度日置市児童生徒

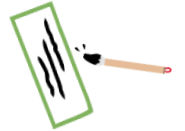
読書感想文コンクール】

特選 1年  
6年  
入選 2年  
3年  
5年

【第25回かわなべ青の俳句大会】

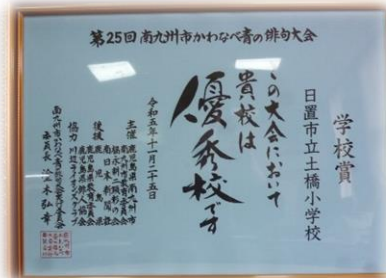
特選 3年  
6年  
入選 5年  
6年  
6年

学校賞 土橋小学校



## 学校賞を受賞!!

第25回かわなべ青の俳句大会において、学校賞を受賞いたしました。11月24日(金)の新聞に掲載され、25日(土)は受賞式がありました。立派な賞状と素敵な盾をいただきました。



## 1月の行事予定

- 9日(月) 3学期始業式, 始園式
- 16日(火) 鹿児島学習定着度調査1日目(5年生)
- 17日(水) 鹿児島学習定着度調査2日目(5年生)
- 18日(木) 5・6年生租税教室
- 23日(火) 国際交流会  
※親子読書の日
- 25日(木) かるた大会(3校時)  
家庭教育学級  
(市学校保健研究協議大会オンライン参加)
- 31日(水) 5・6年社会科見学

