



別海町立西春別小学校 学校だより

からまつ No. 15

平成27年11月16日発行 発行責任者 校長 野口 泰秀

## 冬道の安全

校長 野口 泰秀

立冬が過ぎ、朝晩はずいぶん寒くなってきました。登校する子どもたちも上着や手袋、耳まで覆う帽子を身につけている子が増えてきました。

さて、寒くなると、寒さで体を縮めてしまったり、雪や氷で滑らないように気をつけたりする中で、自然と子どもたちの目線は足元へ向けられます。また、手袋を身につけていない子は、手をポケットに入れている様子も見られます。そうすると、子どもたちの視野はとても狭く、また、ポケットに手を入れることでバランスが悪くなり転倒によるけがや交通事故にあう危険性が高まります。

これから積雪等で道路状況も悪くなります。次の3つの「かまえ」をご家庭でも話し合いお子さんの安全を守ってあげてください。

着がまえ・・・上着、手袋、帽子を身につけ、滑らない靴をはきます。  
身がまえ・・・手をポケットに入れません。歩道は車道より少し離れてゆっくり歩きます。  
心がまえ・・・車は急に止まれません。横断歩道でも車が止まってから渡ります。

さて、11月3日、PTA文化部主催のパン・ハンバーグ作りには多くの参加がありました。魅力的な内容で子どもたちも楽しんでいました。PTA文化部の皆様方には企画・運営をしていただき感謝しております。

また、11月5日の別海町合同音楽祭をご覧いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。子どもたちの声がよく響き、素晴らしい合唱でした。

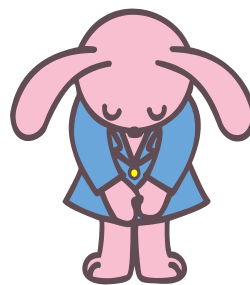
今後とも、西春別小学校の教育活動にご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 家庭教育5つの条件⑤『合理性ということを教えること』

現代社会は個の価値観が尊重され、そのために価値の多様化という現象が起きています。個の価値観が保障されることはとてもよいことですが、時には何が良いことで、何が悪いことなのかが判断し難い世の中になっているようにも思えます。

例えば、道端でよくないことをしている人に注意をしたら、逆に傷つけられたなどという話は珍しくはない状況です。

さて、注意されて喜ぶ人はいません。しかし、何を注意されたか理解でき、自分の非を素直に認める謙虚さが必要です。注意されて正しいことをひとつ覚える喜びを知る。そのような合理性が必要です。



## 町合同音楽祭に参加

5日(木)、町の合同音楽祭の小学校の部が行われました。町の小学校が一堂に会して器楽や合唱を発表し、お互いに鑑賞し合いました。

西春別は、学芸会で発表した「この星に生まれて」と、手話を交えて「友だちになるために」の2曲を発表しました。同じ小学生たちや見に来てくださった大勢のお客さんで公民館はいっぱいでしたが、練習の成果を発揮し大きな声で合唱することができました。手話も揃っていて、しっかり表現することができました。

すべての学校の発表が終わると、最後に参加者全員で「翼をください」を合唱し、音楽祭は盛会の内に終了しました。



## あきを見つけにいこう

1年生の生活科では、季節を感じ、楽しむ单元があります。秋は、落ち葉などの植物を素材にふれ合ったり、名前を調べたり、特徴を生かした作品作りなどに取り組みます。カラカラに乾いた落ち葉をシャワーのように浴びたり、ベットのようになり盛り重ね勢いよく飛び込む子どもたちの様子はとても楽しそうでした。

用意したものではあるものの、それでも人工のものではない自然の恵みを素材に生かした授業を行うことは、生活科の醍醐味といえます。



**早寝、早起き、朝ごはん**

テレビ(ゲーム)を止めて、外遊び。

家庭学習(学年×10分以上)も忘れずに。

## PTA活動～パン・ハンバーグづくり

3日(火)、PTA文化部の企画によるパン・ハンバーグづくりが、別海町農漁村加工体験施設にて行われました。子どもから大人まで合わせて40名あまりの参加をいただき、楽しく和気あいあいとした雰囲気のなか行われました。

お肉を切ったり、カレーの分量を量り取ったり、練りあがった生地を伸ばしたりなど、ハンバーグと、メロンパンやカレーパンなど何種類ものパンを作りました。子どもたちも、こんがり焼きあがったパンに大満足。既製品ではなく、時間をかけて材料から作り上げた出来たてのパンはさぞ美味しかったことと思います。



## 元気なからだの基本

保健室前の掲示物です。「寝つきがよくなるにはどうしたらいいの?」「眠りについて、何時ごろからが一番成長するのか?」「何時間ぐらいの眠りがちょうどいいの?」などなど、睡眠に関する問題が並んでいます。それぞれのクイズの掲示物からぶら下がっているひもを引くと答えのページが開きます。集まった子どもたちは、ひもを引っ張っては、自分の選んだ答えを確かめていました。



成長は睡眠と深く関わっていると言われ、それらの一部は成長ホルモンの分泌によって促進されます。この成長ホルモンはその名の通り成長を促すホルモンであり、睡眠時に大量に分泌されます。そのため睡眠時間が不安定(就寝時間が遅い、日によってまちまちなど)であったり、十分でない(睡眠時間が短い)場合は分泌量が少なくなり心身ともに成長の妨げとなってしまいます。個人差、年齢差はありますが、小学生なら9時間程度の睡眠は必要と言われています。また、成長ホルモンは、午後10時～12時の間が最も盛んに分泌されていると言われておりますので、どんなに遅くとも夜10時前には、熟睡できているように寝床に入るといいようです。

夜の長い季節になりました。ご家庭でも、適切な睡眠について、お話ししていただけると幸いです。