



小海小学校



令和4年度
小海小学校通信
NO.8
10月28日(金)

全校一緒に 運動会・音楽鑑賞会

10月は、大きな行事を全校一緒に行うことができました。

まずは、1日(土)に行われた運動会です。昨年は、低・中・高学年別の3部制で行われ、子ども達は互いの演技・種目を見られませんでした。今年は全校揃って行うことができました。やはり、多くの人に見られ、声援を受けることは、子ども達のモチベーションにつながっていたと思います。高学年が低学年に送る温かな拍手、低学年が高学年をみる憧れの眼差しがありました。互いの頑張りに刺激を受け、今後の生活につながってほしいと思います。



また、19日(水)には、3年ぶりの音楽鑑賞会がありました。「夢をあきらめないで」をテーマに、アニメやミュージカルに加え、小海小校歌も歌ってくれました。音楽会の練習が始まったタイミングに、全校みんなで、素敵なワクワクする時間を過ごせました。歌の楽しさに触れた、思い出の一日になりました。

校長講話 健康につながる生活をしよう

「健康週間」にあわせて、健康や長生きにつながる生活を考える機会となりました。

～校長講話抜粋～

今年の7月、2021年の日本人の平均寿命が発表されました。平均寿命というのは、人間が何歳まで生きられるかという数字です。男性の平均寿命は81.47歳で世界第3位、女性の平均寿命は87.57歳で世界第1位でした。

都道府県別の平均寿命も発表されています。47個の都道府県の中で、長野県の男性の平均寿命は第2位です。1位は滋賀県でした。女性は第1位です。昔の長野県は、そんなに長生きではなかったのですが、佐久市を中心に長野県全体に広がった「減塩運動(塩分・塩の取り過ぎに注意する取り組み)」により、平均寿命が少しずつ伸びてきたそうです。

皆さんは、「健康寿命」という言葉を知っていますか? 「健康寿命」は、何歳まで健康で生活できるかという数字です。日本人の健康寿命は、男性が72.14歳、女性が74.79歳です。

つまり、男性の場合82歳ぐらいまで生きられるけれど、健康でいられるのは72歳ぐらいまで、女性の場合も87歳ぐらいまで生きられるけれど、健康でいられるのは75歳ぐらいまでで、約10～12年は介護や治療を受けて暮らしているということになります。

「健康で長生きをしたい」と誰もが考えると思います。

「健康で長生き」をするためにはどうすればいいか、国の研究機関がいくつかのことを発表しています。



- ① たばこ：大人になっても吸わない。大人で吸っている人は、本数を減らしたり止める努力が大事。
- ② お酒：適度な量は問題ないが、極端な飲み過ぎは健康に影響。
- ③ 食事：味付けを薄味にし、食塩の摂取を控える。野菜を十分に食べ、肉は控えめ、魚を多めに。
- ④ 運動：1日に1時間程度は体を動かす。
- ⑤ 心の健康：悩み事を減らし、夜はしっかりと睡眠をとることが大事。
- ⑥ 病気予防：コロナやインフルエンザ、肺炎など、感染症に注意。
- ⑦ 歯の健康：虫歯や歯茎の病気・歯周病にならないよう、毎食後の歯磨きを丁寧にすることが大事。

これらは、長く続けることで効果が出てきます。小海小学校のみんなのように若いうちから気をつけて生活することで、大人になってから、そしておじいさん、おばあさんになるころに、健康で長生きできることにつながっていきます。今の生活、これからの生活について大切に考えてみてください。

5年 夢の教室 なでしこJapan 海堀あゆみさんを先生に

10月17日(月)、日本サッカー協会・小海町教育委員会共催による5年生を対象とした「夢の教室」が行われました。「夢の教室」は、様々なスポーツの元トップアスリートにお越しいただき、子どもたちと一緒に「夢」について考える体験教室です。

本年度講師の海堀あゆみさんは、サッカー選手です。2011年にドイツで開催された女子ワールドカップに日本代表の正ゴールキーパーとして出場し、6試合全てでゴールを守り続け、日本の初優勝に貢献しました(決勝戦の最優秀選手にも選出)。

海堀さんは、小学校2年の時に、「サッカーって楽しい」という気持ちで始め、卒業時にはリフティングを1000回続けられる程になりました。中学で日本代表候補になるも、高校では気持ちがサッカーから離れ、テニスをやった時期もあったそうです。しかし、チームでやるサッカーの良さを感じたり、友達やコーチとの出会いがあったりして、サッカーに戻ります。世界一になった選手にもそのような時期があったのは意外でした。

オンラインではありましたが、クイズや質問タイムで交流したり、「海ちゃん」の人柄に触れたりしながら、夢について考える時間をもつことができました。



11月の主な予定

～なかよし月間～



- 1日(火)・朝: 校長講話
- 2日(水)・朝: 5、6年 マラソン ・5年 収穫祭
- 4日(金)・朝: 清掃集会
- 5日(土)・P T A作業、資源回収
- 7日(月)・ふれあい清掃スタート(～18日まで)
・1、2年 身体測定、視力測定
- 8日(火)・職員研修のため、13時下校(給食あり)
(6年生は公開授業があるため、15時下校)
- 9日(水)・3、4年 身体測定、視力測定
- 10日(木)・児童会 ・就学前検診
- 11日(金)・5、6年 身体測定、視力測定
- 14日(月)・朝: P T A読み聞かせ
- 15日(火)・外部講師による音楽会事前指導
- 21日(月)・音楽会(午前) ・読書旬間(～12/2日まで)
- 22日(火)・5年 社会見学(午前、給食あり)、クラブ最終
- 24日(木)・1、4、6年 歯科検診 ・朝: パネルシアター1・4年
- 25日(金)・2、3、5年 歯科検診 ・朝: パネルシアター2・5年
- 28日(月)・手洗いうがい週間(～12/2日まで)
・6年 卒業写真撮影 ・朝: パネルシアター3・6年
- 29日(火)・やきいも集会(午前)

☆ 秋は木星・土星が見頃です

この季節、夜の8時頃に南の空を見て、ひときわ明るく光る星が木星です(土星も近くに見えます)。詳しい位置については、「今日の星空」で検索すると、国立天文台のページで確認することができます。

望遠鏡があれば、実際に見てみるのもいいですね。



木星



土星

この2つの星は、どちらも水素やヘリウムというガスでできた星で、太陽と似ています。

木星がもう少し大きく(重く)なっていたら、太陽のように自ら光ることができた(恒星になれた)とされています。そうしたら、地球は、昼も夜もなく、ずーっと明るい空の星になっていたかもしれません。想像すると面白いですね。

* 感染状況により計画が変更となる場合があります。その場合、学校文書やオクレンジャーでお知らせします。

お知らせ

○冬季の登下校について

冷え込む季節となりました。手袋を着用し、転倒時などに手をつけるようにしましょう。

また、夏同様、ヘルメットを着用するかどうかについては、各ご家庭でご判断ください。ニット帽などをかぶり、ヘルメットを着用しない場合には、ヘルメットを学校に置いておくようにしてください。なお、ヘルメットには降車バス停のシールが貼ってありますので、着用しない場合には、ランドセル右側面に降車バス停名が書かれた札を付けるなどご配慮ください。

○スクールカウンセラー(鈴木慶可さん) 来校予定

今年度は残り3回で、11月11日(金)午後、12月22日(木)午前、1月27日(金)午後です。ご希望される場合は、担任か教頭までご連絡ください(92-2032)。