



学校便り

高甫っ子

令和元年12月26日

NO 17

須坂市立高甫小学校

文責 黒岩

【学校教育目標】 明日の日本をになう子ども たくましく かしく ほがらかな 高甫っ子

## よい年をお迎えください！

2学期終業式

2019年は、「平成」と「令和」の2つの名前がついています。5月1日から「令和」がスタートしました。今年一年色々なことがありましたね。10月13日の台風19号で、千曲川の水が溢れたという話は、皆さんもしっかり覚えていると思います。未だに家には戻れずに避難生活を送っている方もいます。早く元の生活に戻れるといいですね。皆さんにとってはどんな一年でしたか？2学期は84日間ありました。この間、一日も休まずに登校できた人は何人いますか？「げんきなわれら」ですね。

さて、2学期のスタートにあたって、3つのことを頑張ろうというお話をしましたが、みんな覚えているかな？「ぴかぴかせいそう」「わくわくべんきょう」「にこにこあいさつ」です。

11月18日から12月6日までは縦割り清掃が行われていました。床にひざをついて一生懸命そうきんがけをしているお友だちをたくさん見ました。お掃除を一生懸命している皆さんの心もピカピカですね。

何度となく教室で皆さんの授業を見ましたが、一生懸命お勉強をしている姿をたくさん見ることができました。お勉強は楽しかったですか？「わかった!」とか「できた!」という声をたくさん聞くことができました。2学期には、どの学年も遠足や社会見学に行きましたね。教室の中でお勉強したことを実際に見て来ました。本物を見た感想はどうですか。廊下には、皆さんが頑張った作品がたくさん飾られていました。お家に持って行ってたくさんほめてもらいましょうね。

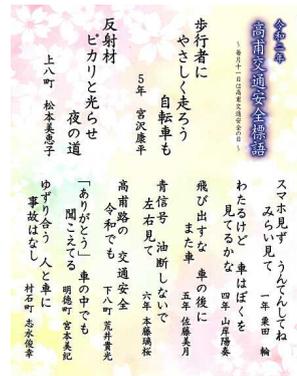
最後は、にこにこあいさつです。朝、ニコニコしながら「おはようございます」という挨拶を聞くと、気持ちが温かくなります。だから、私も大きな声で「おはようさん」と言います。でも、返事がないと、心配になります。何か嫌なことや悲しいことがあったのかなと思います。毎朝、決まった時間に1年生の豊田隼士くんが、「校長先生、おはようございます。」と元気な挨拶をして校長室に入ってきます。その挨拶が毎日待ち遠しいのです。今日も一日頑張れそうな気がします。豊田くんに感謝です。他にも私に手を振ってくれるお友だちがたくさんいます。皆さんから元気をたくさんいただいています。皆さんに感謝です。

さて、明日から冬休みです。「もういくつねるとお正月〜♪」それぞれのお家でお正月の過ごし方は違うと思いますが、新しい年のスタートって何かいいですね。一年のスタートにあたって一つ話をします。皆さんは『一富士二鷹三茄子』という言葉聞いたことがありますか？日本一の富士山と、鳥の鷹と、野菜のナス、この3つの取り合わせは、いったい何でしょうか。知っている人はいますか？実はこの3つは、「初夢」で見るととても縁起がいいと言われているもの「ベスト3」です。新しい年に初めて見る夢を「初夢」と言います。その「初夢」に、1番は日本一の富士山(不死)、2目番に鳥の鷹(高い)、3番目に野菜のナス(成す)の夢を見れば、きっとその年に良いことが起こるまえぶれだと昔から言われてきました。昔は、お正月の1月2日に、七福神が宝船に乗った絵を売りに来たのだそうです。その絵を買って、夜寝る前に枕の下に入れ、おまじないの歌を読むと、いい夢が見られると信じられていました。そのおまじないの歌はこんな歌です。「長き夜の遠の眠りの皆目醒め波乗り船の音の良きかな」です。この歌は、最初から読んでも最後から読んでも同じ歌で、今から500年くらい前の室町時代から伝わる有名な歌です。昔の人々がいい夢を見られるようにやっていたお正月のおもしろい行事なので、みなさんの中で興味のある人はやってみてください。

最後になりますが、今年一年をしっかりと終わりにすることが大切です。やり残したことはないか。身の回りはきれいに掃除を済ませたか。しっかり見直してください。そして、心と体にケガを負わないように「よいお年をお迎えください。」そして無事年を越えられたら、「明けましておめでとうございます」と多くの人と感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。来年は子年です。皆さんにとってよい年となることをお祈りします。以上で話を終わりにします。それでは皆さん「よいお年をお迎えください。」

2学期を無事に終えることができました。ありがとうございました。冬休み中も、ご家庭の皆様、地域の皆様のお力をいただき、安全安心の冬休みになりますよう、よろしく申し上げます。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。

## 高甫交通安全標語表彰式



12月25日(水)に高甫交通安全標語表彰式が行われました。多数応募の中から大賞2名、入選7名のみなさんに、高甫地域づくり推進委員会の宮川正美会長より表彰状が授与されました。入賞者は以下の通りです。(敬称略)

### ★大賞

歩行者に やさしく走ろう 自転車も  
反射材 ピカリと光らせ 夜の道

(5年 宮沢 康平)  
(上八町 松本美恵子)

### ★入賞

スマホ見ず うんてんしてね みらい見て  
わたるけど 車はほくを 見てるかな  
飛び出すな 車の後に また車  
青信号 油断しないで 左右見て  
高甫路の 交通安全 令和でも  
「ありがとう」 車の中でも 聞こえてる  
ゆずり合う 人と車に 事故はなし

(1年 栗田 輪)  
(4年 山岸 陽奏)  
(5年 佐藤 美月)  
(6年 本藤 璃桜)  
(下八町 荒井 貴光)  
(明徳町 宮本 美紀)  
(村石町 志水 俊幸)

インフルエンザが流行る季節になりました。インフルエンザ予防の一つに上手な手洗いがあります。11月29日の児童集会では、健康委員会が手洗いの仕方について、わかりやすく発表しました。どんなときに手洗いをするのか、手を洗わないとどうなっちゃうのか、そして上手な手洗いの仕方です。毎日の給食前には歌にあわせながら、時間をかけて手洗いを行っています。

「正しい手洗いの6つのポーズ」

①お願いのポーズ②カメのポーズ③お山のポーズ  
④おおかみのポーズ⑤バイクのポーズ⑥捕まえたのポーズです。

「ただいま」の後には必ず手を洗いましょう。



### 明るい社会をめざして



2020年の人権ポスターです。5年、小山楓姫さんの作品が選ばれました！

## 書き初めの練習をはじめました！



今年も残すところあとわずかとなりました。例年この時期に須高書人会の先生をお招きして、書き初めの練習を行っています。今年も12月18日に6年生、19日に4年生、20日に5年生、23日に3年生が行いました。

3年生は星野邦宏先生、4年生は田中義人先生、5年生は田中尚子先生、6年生は藤森照夫先生に指導していただきました。

姿勢から筆の持ち方、字のバランスなど、丁寧にご指導いただきました。特に3年生ははじめての書き初めのため、緊張しながら半紙に向かっていました。普段の用紙より大きな半紙に書くのは慣れないため、どの子もいつもとは違う教室の雰囲気の中で、黙々と書道と向き合っていました。書き初めは1月2日に行う習わしです。新しい年の門出に納得のいく字が書けるといいですね。

### 各学年の書き初めのお題

3年 「つよい心」  
4年 「生きる力」  
5年 「正月の朝」  
6年 「強い信念」

# 文科省学校指定つながる食育推進事業

近年、偏った栄養摂取など子どもたちの食生活の乱れや肥満・痩身傾向などが見られ、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校において食育を推進することが喫緊の課題となっています。今年度、「文科省学校指定つながる食育推進事業」に長野県を代表して須坂市教育委員会が委託を受けております。

7月5日に行われた東北大学川島隆太先生の「食育講演会」の資料から作成された食育パネルが各校に配付されました。本校では、昇降口に掲示しましたので、学校へお立ち寄りの際はご覧いただきたいと思っております。

## 朝食をしっかりと食べていると「勉強」も「運動」もできるようになる!

項目	毎日食べる (緑)	食べない (赤)
学力	5.0	4.0
50m走	4.5	3.5
種久走	4.5	3.5
シャトルラン	4.5	3.5

これは驚き! 朝ごはんって大事なんだ!

ええ? 朝ごはんってこんなにちがうの?

毎日食べる習慣をつけてみよう

朝ごはんを毎日食べることは、勉強と運動の両方に、ちがってくるんだね。

本日は、そうだね。よし! ちゃんと食べてみよう!

毎朝ちゃんと起きて、朝ごはんを食べよう! しなっちゃん!

お家の人と一緒に朝ごはんについて話してみよう!

**SUZAKA School Lunch**

## 「おかずありの朝食」は集中して長く勉強できる脳をつくる!

朝食の内容とたし算の成績の関係

「おかずあり」のグループが「勉強」も「運動」もできるんだ!

「おかずあり」のグループが「勉強」も「運動」もできるんだ!

ええ? おかずってそんなに大事だったの?

朝ごはんには、お米がオススメ! おかずも野菜、肉、卵も入り、栄養のバランスがとれている!

朝ごはんには、お米がオススメ! おかずも野菜、肉、卵も入り、栄養のバランスがとれている!

朝ごはんには、お米がオススメ! おかずも野菜、肉、卵も入り、栄養のバランスがとれている!

**SUZAKA School Lunch**

## 睡眠は「学力」「体力」UP!

十分な睡眠は、

1. 「成長ホルモン」をたくさん出す → 体が成長する
2. 記憶保持したことを脳に記憶する → 勉強したことを覚えられる
3. 勉強も運動もがんばるためのエネルギーを作る「ミトコンドリア」を元気にする

項目	6時間未満 (赤)	6~8時間 (緑)
学力	2.5	4.5
50m走	2.5	4.5
種久走	2.5	4.5
シャトルラン	2.5	4.5

「夜ふかししないで、早く寝る」って大事なんだね! 毎日寝る時間と起きる時間を決めて、実行してこう!

睡眠時間はどのくらいできるかな?

6~8時間寝るといいだね!

「ミトコンドリアとは?」ピーナッツを飾ったような形で芽の細胞の芽をまき、ブドウの粒を動かして、エネルギーを作る働きがあります。

6~8時間寝るといいだね!

**SUZAKA School Lunch**

## スマホ使用が1時間未満の子は家庭学習、睡眠時間が長く「成績」が良い

スマホ使用平日1時間以上 vs 1時間未満

スマホ使用が1時間未満の子は、家庭学習、睡眠時間が長く「成績」が良い

スマホ使用が1時間以上だと、勉強している時間にもマイナスの影響があるんだね。

スマホは便利なものだけど、使いには気を付けてね。勉強や友達とせむし話してちょう。

自分たちのグループをチェックしてみよう!

スマホ使用が1時間未満の子は、家庭学習、睡眠時間が長く「成績」が良い

**SUZAKA School Lunch**

## インターネット使用が多いと脳の発達が遅れる①

【大脳皮質】(脳の表面部分)

赤色の部分が発達が遅れた(悪い)部分

インターネット使用が多い子どもは、3年後の脳の成長が少ない。  
\*大脳皮質の体積があまり増加していない  
\*インターネット使用が多い子どもの脳が最初から小さい訳ではない。

「脳の成長を止めない」工夫を考えよう!

インターネットの使いすぎはよくないね。気を付けてよう!

これは、ぼつとがない!

**SUZAKA School Lunch**

## インターネット使用が多いと脳の発達が遅れる②

【大脳白質】(大脳皮質の内側=大脳皮質と脳の神経をつないでいます)

黄色の部分が発達が遅れた(悪い)部分

インターネット使用が多い子どもは、3年後の脳の神経繊維の白質の体積があまり増加しない。

①より  
インターネット使用時間が長いと、大脳や脳の神経繊維の悪い部分で悪い影響を及ぼしている。

つまり、①と②から考えられることは、小6だった子どもが、3年後に中3になっても、脳はあまり成長していないから、小6のままにまわってこなかったんだ! これは大変だ!

1時間以内にしたい!

インターネット利用時間を決めよう!

インターネット利用時間を決めよう!

**SUZAKA School Lunch**

## 読書習慣は考えるたくましい脳をつくる

創造力UP! 言葉を使う能力UP! 学力UP!

脳は生活のしかたで発達を続ける

世界初! 読書習慣と脳の発達変化

読書の習慣は、脳を鍛えて「より良い脳」をつくるんだよ。

読書にハマって、自分でも読んでみよう。このことばも覚えてね!

読書が大好きなことは、You are what you eat! あなたは、あなたの食べたものでできている (脳のことです)

「勉強・運動・朝ごはん」でも脳を鍛えて元気に勉強に頑張ろう! 読書で脳に鍛えられた脳の力を使って、勉強できる子どもになってほしい!

**SUZAKA School Lunch**

## 5年生 しめ縄作りに挑戦

12月24日（火）に、5年生がしめ縄作りに挑戦しました。講師は、野辺町の樋口正男さんです。今年5年生が育てた米の稲わらを使用しました。樋口さんの様子を見ると簡単そうに見えるけど、いざやってみると思うようになりませんでした。それでも何とか全員完成しました。しめ縄につける「おんべ」をいただき、立派なしめ縄の完成です。

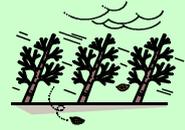


赤い羽根募金で、11,065円集まりました。



2020年の須坂市家庭の日のカレンダーに、3年八重田凌晴くんの作品が選ばれました。

# 1月



- ～6(月) 冬休み
- 7(火) 3学期始業式 集団登校(～10日)
- 9(木) 体育集会  
命を見つめる旬間(～24日)  
PTA総務・指導部顔合わせ会  
学年費引き落とし日
- 10(金) お地藏さん供花 3年
- 12(日) 須坂市成人式
- 15(水) かたくりの会
- 16(木) 来入児入学説明会
- 17(金) 漢字検定
- 18(土) ホールアンソングルフェスティバル
- 19(日) スキー教室下見
- 20(月) 学年費引き落とし日
- 23(木) 体育集会 児童会
- 24(金) 授業参観日
- 25(土) 須坂市人権を考える市民の集い
- 27(月) 放課後かたくり
- 28(火) 校長講話 給食費引き落とし日
- 30(木) スキー教室

## お願い

12月28日～1月5日まで、本校は「学校閉庁日」のため、留守番電話対応とさせていただきます。  
なお、休み中にインフルエンザにかかった場合は、1月6日（月）に学校まで連絡ください。

## 高甫ふれあい委員会 開催!

12月18日(火)に高甫ふれあい委員会を開催しました。この会は、子どもの健全育成を願い、学校と家庭、地域が意見交換をする機会として年2回開催されています。今回は、一年を振り返って、地区内の安全について、ネットやゲーム環境についての情報交換をしました。



ほかに、学校から新学習指導要領の実施に伴い、今後の学校運営についての課題を説明させていただきました。今年度のスキー教室の実施について、今後のスケート教室・金管バンドのあり方についてです。各団体の皆様からは、学校運営をお支えいただく温かいご意見をたくさんいただき、今更ながらに高甫小学校は、地域に支えられている学校であることを感じました。皆さんからいただいたご意見を大切に今後について検討していきたいと思っております。

最後に、高竜会中澤会長より、学校登山の山頂付近の木の伐採許可を、地権者の皆さんからいただいたというありがたいお話もいただきました。感謝申し上げます。

峰の原スキー場が、台風19号の被害により今シーズンの営業を中止したため、予定されていたスキー教室は、会場をヤマボクワイルドパークに移して実施することになりました。つきましては、例年お願いしていたスキーボランティアですが、会場が遠いこと、慣れない場所であることから、今年度は、本校の柿の木会及び地元のスキーインストラクターの皆様をお願いすることにしました。

飲酒運転撲滅運動実施中

12月14日～1月13日