

石二小だより

第38号 平成28年10月19日(水)発行 文責:鈴木

【電話】0244-22-2724 【ホームページ】http://www.minamisoma.gr.fks.ed.jp/?page_id=145

平成28年度重点目標「考えをつたえ合おう」

明日は「原町区内小中学校音楽祭」



明日20日(木)は、南相馬市民文化会館(ゆめはっと)で「原町区内小中学校音楽祭」が午前9時から行われます(区内の全小中学校が参加します)。本校では5年生が出演し、合唱「群青」と合奏「銀河鉄道999」を発表します。5年生はこの音楽祭のために、2学期に入ってからこれまで、音楽の授業を中心に時間を見つけて練習を重ねてきました。歌い方や楽器の演奏の仕方はもちろんですが、姿勢や目線、入退場の仕方なども練習してきました。今日は、全校生を前に壮行会が行われ、一足お先に上手な演奏を披露してもらいました。明日もきっと素敵な演奏を大きなステージから発表してくれることでしょう。明日は、会場内に保護者の皆さんの席も用意してありますので、ぜひ足をお運びいただき5年生の発表を生でお聴きください。

石神地区文化祭に参加して

15日(土)・16日(日)の2日間、石神生涯学習センターで石神地区文化祭が行われました。16日(日)には、いくつものブースが設けられた皆さんの人出で賑わっていました。本校でも児童の作品が展示されるとともに、吹奏楽部が出演して文化祭に花を添えました。9月の県下小中学校音楽祭第2部相馬地区大会で演奏した「故郷～希望への序曲」の他に、皆さんおなじみのちびまる子ちゃん



のテーマ曲「おどるポンポコリン」「コラール」の3曲を披露しました。そして、中学校の吹奏楽部の皆さんと一緒に「ルパン三世のテーマ」も演奏しました。会場からは大きな拍手をいただきました。この日は秋晴れのとてもよいお天気で、子どもたちの元気な演奏が会場に響きました。応援に来てくださった皆さん、ありがとうございました。

《裏面もご覧ください》

≪ お め で と う ≫

◆ 第40回こども絵画コンクール

南相馬市教育委員会教育長賞 1年：佐藤 さん
優秀賞 3年：佐藤 さん、伏見 さん
佳作 2年：武田 さん、佐久間 さん
3年：佐藤 さん、渡部 さん
努力賞 2年：水戸 さん、6年：牛来 さん



27日（木）には、雲雀ヶ原陸上競技場で校内マラソン大会が行われます。当日雨天等の場合は翌28日（金）に順延となりますが、その際は朝8時半頃までにメールでお知らせ

します。また、当日の天候や進行状況によっては、各学年のスタート時刻が前後することがありますので、応援にお越しの際には、時間に余裕を持ってご来場ください。なお、会場周辺の駐車場に関しては、先月下旬に配付したプリントに記載されていますので、ご協力をお願いいたします。

【「白石 先生の講演」前号からの続き】

◆ 健康な睡眠の4大特徴（黒…寝ている時間、白…起きている時間）

- 1 小学生は、午後10～11時がすでに「黒」である。中・高生では、午前0時がすでに「黒」である。
- 2 平日は朝7時、休日は遅くとも朝8時には「黒」が終わり、「白」が始まっている。
- 3 就寝時刻と起床時刻が、毎日ほぼ一定している。
- 4 夜の睡眠時間中に「白」がない。

◆ 朝ご飯

- 1 脳は、午前中が一番よく働く。
- 2 おかずがいろいろある程、脳の働きはよい。
- 3 血糖値がゆっくり上がって、ゆっくり下がるような食事をとる。朝ご飯は、パンよりご飯（米）の方が望ましい。



◆ メディア接触への意識

- 1 テレビやビデオは、脳のリラクゼーション…脳は働かず休んでいる。
- 2 ゲームなどは、操作を覚える時は脳は動くが、操作に慣れたら動かなくなる。