



## 南相馬市立石神第一小学校



令和3年11月30日発行  
男子 21名 女子 41名  
計62名

### ◇◇◇ 生活リズムを整えよう ◇◇◇



11月18日(木)、原町第二小学校の竹澤栄養士にお出でいただき、5・6年生対象に食に関する指導をしていただきました。今回のねらいは、「健康とはやる気がある、元気に遊べる心と体の調子が良い状態のこと。」だと理解することでした。そのためには運動、食事、睡眠の生活リズムを整えることが重要なポイントということで、事前に各自の3日間の寝た時刻起きた時刻、朝ご飯で食べた物、外で遊んだかなどの生活しらべをもとに自分の日常生活を振り返り、問題点や改善点を考えました。心身の健康や健やか成長のためにも生活リズムを整えてほしいです。

### ◇◇◇ 東日本大震災・原子力災害伝承館へ行ってきました ◇◇◇

11月22日(月)、4年生が社会科の学習の一環として双葉町にある東日本大震災・原子力災害伝承館へ行ってきました。施設には、「プロローグ」「1 災害の始まり」「2 原子力発電所事故直後の対応」「3 県民の想い」「4 長期化する原子力災害の影響」「5 復興への挑戦」のコーナーがあり、未曾有の複合災害を経験し、復興への途を歩んできた福島記録と記憶を防災・減災の教訓として未来へつないでゆく取り組みを学ぶことができました。



### ◇◇◇ 楽しかったよ 生け花教室 ◇◇◇



11月24日(水)、5年生がふくしま未来農業共同組合のご厚意で「生け花」を体験することができました。使用した花は南相馬市産のストックや福島県産のカーネーション、レザーファンなどでした。生け花は初めてという子も多くいましたが、お二人の先生の指導によりオアシスに上手に生けることができました。感想を聞かれた子どもたちからは、「バランスを考えるのが難しかった。」「すごく楽しかった。」「生け花は心を豊かにすると思った。」などの発表があり、豊かで楽しい時間を過ごすことができました。

### ◇◇◇ おいしかったよ つきたてのお餅 ◇◇◇

11月27日(土)、授業参観の後にPTA活動の餅つき体験を実施しました。子どもたちは3班に分かれ、お父さんたちの助けを受けながら重い杵で力強くお餅をつきました。それをお母さんたちが、きな粉餅、のり餅、あんこ餅に調理し、子どもたちはうれしそうに食べていました。中には10個以上食べるなどつきたてのお餅のおいしさを十分味わっていました。PTA役員並びに協力者の皆様本当にありがとうございました。



### ◇◇◇ 「生活しらべ」協力をお願い ◇◇◇

1・2校時の子どもたちの様子で、眠そうな表情をしている、元気がない、授業に集中できないなど生活リズムが整っていない心配のあるお子さんがいます。そこで全校児童を対象に「生活しらべ」をし、個別指導の参考資料としたいと思います。

期間は12月7日(火)から12月9日(木)の3日間です。質問事項は、①「起きた時刻」、②「朝ごはんを食べたか」、③「テレビ・YouTubeを見た時間、ゲームをした時間の合計時間」、④「寝た時刻」です。

12月6日(月)に「生活しらべ」を配布しますので、記入のご協力をお願いします。12月10日(金)に学級担任へご提出ください。

よろしくお願いいたします。