



# チーム三村小

中央市立三村小学校  
学校だより 第4号  
令和6年7月18日  
校長 雨宮博之

【学校教育目標】『夢をもち 主体的に学ぶ子どもの育成』(「やる気」「やさしさ」「こん気」「げん気」を育む学校)

## 夏休みは「K・J・J」

早いもので、1学期もう終わり、7月19日(金)に終業式を迎えます。この1学期、大きな事故もなく終えられたことに感謝いたします。1学期も、朝の旗振りやプールボランティアなど、多くの皆様に支えていただきました。学校の安全が保たれ、子どもたちが安心して過ごせる学校づくりに、保護者や地域の方々、関係諸機関のお力はなくてはならないものとなっています。改めてお礼申し上げます。



さて、いよいよ夏休みです。今年度は昨年度より少し長くなりました。子どもたちも、あれもしたい、これもしたいと、わくわくしていることと思います。しかし、今は、昔と比べ、子どもたちにとって危険なことが多く、一度の失敗でのダメージが大きくなっているように感じます。SNSでの失敗は犯罪につながり、一度アップされたものは情報として一生残り続けます。交通量も昔とは比べ物にならないくらい増えています。夏休みは「K(けが無く)・J(事故なく)・J(事件なく)」を常に心がけてほしいと思います。危険なところ、怪しいところには近づかない、危ないことはしないなど、自分で判断し、自分の身は自分で守れるようになってほしいと願います。

## 夏休みの生活から生きていく力を育てる

1学期、子どもたちは授業に、行事にいきいきと取り組んでいました。ただ、ときどき、登校時から眠そうだったり、ぼーっとしていたり、なんとなくイライラしていたりなどと、気になる様子の児童も見られました。

医学博士・脳科学者の成田奈緒子さんは、その著書で今の子どもは睡眠時間が全く足りていないと警鐘を鳴らしています。睡眠不足になるとホルモン分泌や疲労回復、記憶の整理などができず、心身に影響が出ます。具体的には、落ち着きがなくなる、イライラする、体調不良になる、学力低下を起こす、不注意になるなどです。睡眠時間を10時間は確保し、規則正しい生活をさせる必要があります。**夜は8時に寝て、朝6時に起きる生活**が理想だとのこと。そのうえで、バランスのいい朝食をとることで脳が育っていくそうです。ポイントは①起きてすぐ朝日を浴びる②早寝早起き③朝ごはん。こうして



育てた力がこれからの社会を生き抜く力の土台となり、その土台があって初めて学力や心が育っていくと著書に書いています。

夏休みは体も脳も大きく育つチャンスです。保護者の方にもご協力いただき、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムをお子様といっしょにつくってあげてほしいと思います。

## もろこし収穫体験

6月26日、相原農園様にお招きをいただき、2年生と5年生がもろこし収穫体験を行いました。2年生が昨年冬、1年生の時に植えた苗が実をつけたものの収穫でした。かなりの収穫量になるとのことで、急遽5年生にも応援をお願いし、一緒に相原農園まで行ってもらいました。なかなか



本物のもろこし収穫はしたことがないため、子どもたちはとても楽しい経験になったようでした。相原農園様では、その後、収穫したもろこしを選別までしてくださり、その日のうちに学校まで届けてくださいました。その数なんと1800本！



持ち帰りの袋まで全員分下さいました。私もおすそ分けをいただきましたが、そのもろこしのおいしかったこと。貴重な収穫体験だけでなく、子どもたちに素敵な笑顔まで届けてくださった相原農園様には心より感謝申し上げます。

## 地域の方に支えられて

7月に入り、暑さが厳しくなってきたころ、ことぶきクラブの皆様が地域の花の植え替えをしてくださいました。三村小学校前にあるプランターも新しい花に植え替えられ、心なむ場所となっています。植え替えだけでも大変な中、グラウンドフェンス越しに生えている草取りまでしてくださいました。三村小学校はグラウンドが広く、草木が多いため、なかなか草取りまで手が回らずに困っていました。この場をおかりしてお礼申し上げます。



また、普段から、近所の方や保護者の方がお花を届けてくださいます。「庭に生えているものだから」「あまり良くないけれど」と、こちらが気を使わないようおっしゃってくださいますが、いつも、それは見事なお花をお持ちくださいます。きっと丹精込めて育てた花を子供たちのために摘んでくださるのだなあと、見るたびに心が温かくなります。七夕の際には願いを飾る竹をお持ちくださった保護者の方がいらっしゃいました。全校児童で楽しく願い事を飾らせていただきました。



今回書かせていただいた事例の他にも、普段から、多くの地域の皆様に見守られ、支えられている三村小の児童たち。これからも子供たちの成長のため、ご支援くださいますようお願いいたします。

## 今月のギャラリー

6年生廊下掲示



6年生甲府空襲展



ピリリオバトル



9月1日(日)の市の防災訓練へのご理解、ご協力をお願いします。

