



学校だより 令和5年1月24日(火)

# ひとつまつ (第19号)

長生村立一松小学校



## 『温自気則平心』 (心を平らにして気を自ら温める)



『温自気則平心』  
(心を平らにして気を自ら温める)

児童の誕生日(休日や欠席のため前後する場合もありますが)には、校長室でメッセージカードを渡しつつ「夢」や「日々努力していること」、「温かい言葉や行動を実行できたこと」について話を聞いています。その度に一人一人の思いや頑張りによって心を温めています。

その一松小学校の校長室には、『温自気則平心』(心を平らにして気を自ら温める)という大きな額が掲示

されています。難しい表現ですが、木島保太郎氏のご厚意により、昭和の初期に第30代内閣総理大臣を務めた齋藤實(さいとうまこと)氏から寄贈されたものです。

本校が現在目指している「温かい心、温かい言葉、温かい行動のあふれる温かい学校」につながるものと考えます。

1月は『行く』、2月は『逃げる』、3月は『去る』と言われますが、一松小学校では、1月は『生き生きと』、2月は『にこやかに』、3月は『さんさんと』行こうと思います。

## 校内席書会を通して、集中力と文字を整えて書く力の向上を...

2022年の世相を漢字1文字で表すと「戦」がトップランキングだったそうです。残念ながらウクライナ侵攻や物価高騰等の世相が反映されました。「書」には心を表したり気持ちを伝えたりする力があります。

本校でも、1月11日(水)と12日(木)に校内席書会を行いました。1・2年生は硬筆で、3~6年生は毛筆で「書き初め」に挑戦です。子供たちは、今まで練習してきた成果を発揮しようと集中し、真剣な表情で筆や鉛筆を進めました。お手本を横に見ながら、子供たちは、「字形」はもちろん、「止め」や「はね」「はらい」等細かな部分にも注意し、目の前の用紙に一文字一文字を丁寧に書いていました。

年の初めに、心と気持ちを込めて、息づかいが聞こえるほどの静けさの中で気持ちを引き締めて「文字」を書くことも、とても貴重な体験だと思います。年に一度のこの機会を楽しみ、「書」に興味をもつ児童が増えてくれたらと願っています。

### 〈校内書き初め展入賞者〉

※1・2年硬筆、3~6年毛筆  
※入賞者数は児童数の3割程度

- |              |          |          |
|--------------|----------|----------|
| 1年生：天野 流煌さん  | 御園 あかりさん | 吉原 陸斗さん  |
| 荒井 瑞貴さん      | 東間 優奈さん  | 佐藤 直都さん  |
| 2年生：池堂 由衣夏さん | 東間 美和さん  | 佐藤 裕香さん  |
| 森川 諒人さん      | 鵜沢 恵衣さん  |          |
| 3年生：中村 奏さん   | 鵜沢 幸奈さん  | 西原 弘海さん  |
| 秋山 清世香さん     | 幸野 来波さん  | 秋葉 珠李さん  |
| 4年生：山口 琉武さん  | 斉藤 桃花さん  | 尾崎 空良さん  |
| 星野 拓真さん      | 片岡 縁さん   |          |
| 5年生：阿部 こなみさん | 松本 紗矢佳さん | 北村 風夏さん  |
| 秋山 明日香さん     | 田辺 茉鈴さん  |          |
| 6年生：古澤 芽美さん  | 木島 璃乃さん  | 秋山 光乃香さん |
| 幸野 真波さん      | 関 琉成さん   | 梶井 美月さん  |
| 渡邊 蓮さん       | 田中 夢叶さん  | 齋藤 美南さん  |

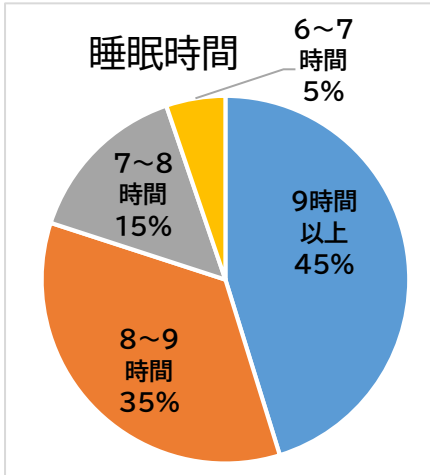
「密」に気を付け、  
清書完成!



## 保健委員会アンケート結果トピ

4～6年生で構成される保健委員会では、一松小学校の児童の生活実態をアンケートでとり、集計結果をまとめて、お昼の校内放送で生活改善方法等について呼び掛けました。

今回は学校だよりにて、保健室前の掲示や呼びかけた内容の一部を紹介いたします。アンケート実施から月日が経っており改善している項目もあると思いますが、御家庭でも話題にいただければと思います。

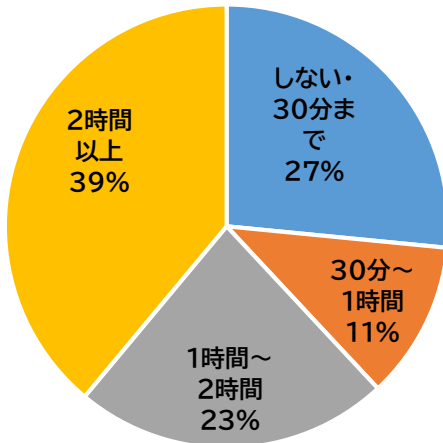


### 睡眠時間

学年が上がるにつれて睡眠時間が短い児童が多かったです。寝るのが遅くなった理由には、「ゲームやYouTube」「習い事や宿題」などがありました。睡眠は心と体を休める大切な時間で、成長ホルモンが出て身長が伸びたり、免疫力が上がってウイルスから体を守ってくれたりします。

小学生の理想の睡眠時間9時間を目当てに、疲れやイライラ、落ち込みなどの症状が発症しないようにしっかり寝ることが大切です。

### 1日のゲーム時間(学校がある日)



### 1日のゲーム時間(学校がある日)

全校児童の90%がゲームを利用していることが分かりました。その中で1日に2時間以上ゲームをしている児童は、学校がある日は39%、休みの日は54%もいました。

ずっと同じ画面を見ていたり、ゲーム画面と目が近すぎたりすると、目の筋肉がこり固まり、疲れ目や目が悪くなる原因になります。必ず30分に1回は休憩して、30センチ離して見ることが目を守ることに繋がります。

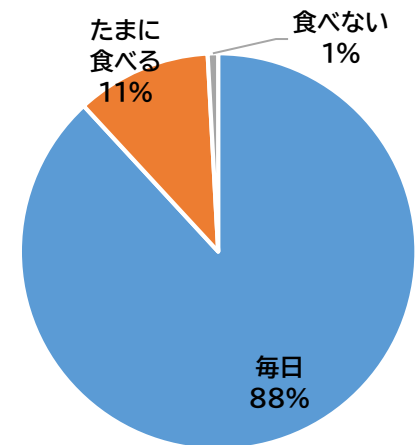
ゲームをする際のルールや時間を御家庭で決めていただき、目の負担にならないようにお願いします。

### 朝ごはんを食べる頻度

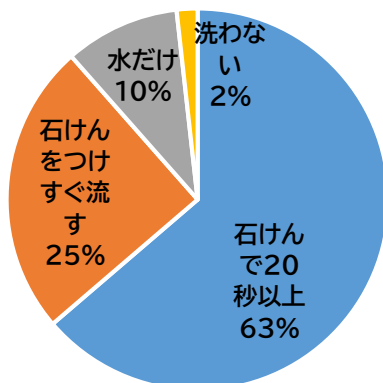
朝ごはんを毎日食べている児童は88%と多かったです。12%の児童はたまにしか食べていません。

ごはんなどの主食には、特にブドウ糖が多く含まれているので、脳と体をしっかり目覚めさせてくれます。朝ごはんを1日を活動的に過ごすためのスイッチを押し、勉強に集中できるように早起きすることが大切です。

### 朝ごはんを食べる頻度



### 手洗いについて



### 手洗いについて

石けんをつけて20秒以上きちんと手洗いをしている児童は63%でした。

手には、見えないウイルスや菌がたくさんついています。その数は100万個といわれます。

また、アルコール消毒だけでは無毒化できても汚れは落ちません。

寒い季節ですが、手首までしっかり洗ってウイルスや菌を体に入れないよう声掛けをお願いします。