長井市立致芳小学校だより
令和元年１２月１２日
第１８号
校是「和致芳」

おおぞら

【今年度の合いことば】
いつでも　どこでも　だれにでも
「えがお」で「おはようございます！」
「えがお」で「ありがとうございます！」
あいさつから、ひびきあう仲間・学び・挑戦！

全国入選おめでとう！

全国「小さな親切」作文コンクール

令和元年度の応募総数４２，３７９編（小学生：10,420 編 中学生：31,959 編）の中から、本校２年生の作品が全国入選となりました。（県内では優秀賞に１編、入選に３編が選ばれました。）誠に、おめでとうございます。身近な生活の中で「思いやり」にふれて体験したことや考えたことを作文に書き、読む人に温かい心が伝わってきます。とても素敵な作文です。紹介したいと思います。

たすけてもらってうれしかったこと

二年生児童

ぼくのすんでいる八たん田地くでは、まい年、子ども会の夏まつりがあります。今年も八月十四日におまつりがありました。その中で、ぼくは、友だちや地くの方に親切にしてもらってうれしかったことが二つあります。

一つ目は、おまつりのれんしゅうに行った時です。れんしゅうの場しょに行ってみると、人がたくさんあつまっていたので、ぼくは、おくれないようにとあせって、走りました。ところが、いそいでいたせいかころんでこしをすりむいてしまったのです。その時は、すごくいたかったし、間に合わないかもしれないというしんぱいな気もちでいっぱいになりました。でも、いっしょに来ていた友だちから、

「だいじょうぶ？」

と言われ、すぐに友だちのお母さんにてあてをしてもらったので心がぽかぽかあたたかくなって、ふあんでいっぱいになった気もちがだんだんなくなっていきました。そして、そのあとのれんしゅうにもがんばってとりくむことができました。

二つ目は、おまつり本ばんの時です。ぼくのやくわりは、たいこでした。今までのれんしゅうのせいかを出そうと、はり切ってたたきました。でも、いっしょうけんめいたたきすぎて、りょう手のひらのかわがむけてきてしまいました。すごくいたくなって、ししまいのとちゅうでしたが、

「いたい。」

と言ってしまいました。ちかくにいた友だちが、それに気づいて、

「だいじょうぶ？」

とし んぱいして声をかけてくれました。ほんとうは、とてもいたかったけど、もっとたたきたかったので、がまんしてたたきつづけていたら、友だちのお父さんがちかづいてきました。そして、

「手、見せてみろ。だいじょうぶか。けがしているから、テープまくからね。」

と言って、やさしくテープをまいてくださいました。あの時しんぱいして声をかけてくれた友だちが、ぼくのことをお父さんにつたえてくれて、そのことを聞いたお父さんが、すぐにたすけに来てくれたのでした。ぼくは、すごくうれしくて、いたかった気もちもおさまってきたので、また、たたくことができました。なんか、とってもうれしくて、友だちや友だちのお父さんがとてもかっこよく見えました。

ぼくは、今まで人にたすけてもらったことはたくさんありましたが、人をたすけたことはほとんどありませんでした。でも、友だちや友だちのお父さんにたすけてもらった時は、ほんとうに心がぽかぽかしていい気もちでした。だから、こういう気もちを友だちにもおかえしできるように、もしぼくの友だちがけがをしたり、こまっていたりしたら、すぐにたすけてあげたいと思います。そして、友だちのお父さんのような、かっこいい人になりたいと思います。

「長井『小さな親切』の会つどい」での全国入選伝達表彰の様子

児童会の給食委員会・健康委員会の発表より

給食に感謝！　生活リズムでかぜ予防！

１２月に入り、本校では「心を育む給食週間（12/2～6 日）」や、かぜ・インフルエンザ予防の取り組みを行っています。児童会活動でも関連する給食委員会や健康委員会が中心となって啓発活動に取り組みました。

１２／２（月）１～５年生は手作りおにぎり、６年生は手作り弁当に挑戦しました。

【12／3　給食委員会の発表から】

給食に関わる仕事をしてくださっている方々や食物の命をいただいていることに感謝し、栄養のバランスを考えて作られている給食を残さず食べることが、わたしたちの成長にとってとても大切です。

給食に関するクイズです。出題は致芳小のチコちゃんです。
（第１問略）第２問
・ねえ、ねえ、おなかが、グーとなるのはどうして？

・おなかの中に、虫がいるからかな？

・それはねえ、胃の中に、食べ物と一緒に空気が入っているからなんだよ。早食いをしたり、おしゃべりしながら食べたりすると、空気が入りやすいんだよ。

・そうだったのか。おなかがなると恥ずかしいから、今度は早食いせずによく噛んで食べよう。

「心を育む給食週間」では、「弁当の日」を行ったり、給食でお世話になっている方々へ「感謝のメッセージ」を書いてお届けしたりします。
みなさん、ご協力よろしくお願いします。

【12／10　健康委員会の発表から】　かぜやインフルエンザの予防として、手洗い・うがいの他に、生活リズムが大切です。生活リズムのうち「早く寝る・ぐっすり眠る」には、テレビやゲーム機、パソコンやスマホ等から出ているブルーライトを夜に浴びないことが大事です。メディア時間は２時間まで（ゲームは３０分まで）という約束やおうちの人との約束をしっかり守り、早寝を心がけましょう。

（とある少年の生活を寸劇にしてから・・・　）
ゲームばかりをしていたので、朝に起きられない体になってしまいました。体や頭のだるさが取れず、どんどん元気がなくなってしまいました。いったい、どうすればよかったのでしょうか・・・・・？

クイズをしながら、一緒に考えてみましょう。

第１問
・テレビやゲーム機、パソコンやスマホから出ているブルーライトは、太陽の光からは出ているでしょうか？

・答えは『出ている』です。
太陽の光にも含まれているので、朝浴びると脳や体を刺激してすっきり目が覚めます。逆に、夜に目に入ると、「今は昼なんだ」と体が勘違いして、眠りのホルモンがストップして眠れなくなるのだそうです。ぐっすり眠るためには、夜にブルーライトを浴びないことが大事です。

第２問
・メラトニンとは何でしょうか？
＜①眠りのホルモン②めざめのホルモン③人工のブルーライト＞

・答えは①「眠りのホルモン」です。寝る直前までブルーライトを浴びると、メラトニンが出にくくなってしまいます。その結果、寝ようとしても眠れなくなったり、寝ても疲れが取れなくなったりします。次の日も、朝の目覚めが悪かったり、あくび連発で勉強に集中できなくなったりします。