曽木の子

学校便り　No.6
令和８年 10 月９日(金)発行

伊佐市立 曽木小学校
TEL:25-1152/FAX:25-1162
伊佐市 大口曽木 1753 番地

ホームページ　http://www5.synapse.ne.jp/es-so/

「朝のエネルギー源が心と体をつくる」

曽木小学校　校長　川畑由美子

朝夕涼しさを感じるようになったものの、昼間は 30℃を超える日もあり、暑さ指数もぐんぐん上昇します。改めて伊佐の１日の寒暖差を感じます。この寒暖差が伊佐のお米をおしくしてくれるそうです。昼間は太陽の光をたっぷりと受け光合成した稲はデンプンを多く蓄え、冷え込んだ夜は、栄養をじっくりと蓄えるようにして稲が育つのだそうです。これから稲の刈り取りが本格化します。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」
幾つになっても謙虚でありたいと思う日々です。



さて、10月に入り、運動会の練習が始まりました。練習は少しでも朝の涼しい時間帯に行います。子供たちにとって朝の食事は大事なエネルギー源です。そのエネルギー源が子供たちの活動に大きな影響を与えるのだそうです。先日の研修会でこんな話がありました。

「人は『炭水化物ばかり』だと無気力になる」この無気力（授業中の眠気、無気力、イライラ、不安感など）は、気持ちの問題でも怠けでもなく、新型栄養失調だそうです。

また、肉・魚・卵・大豆製品に含まれるアミノ酸（タンパク質）が、心を作る材料となって幸せホルモンと言われるセロトニンやドーパミンを作り出すのだそうです。しかし、糖質中心の生活を送っていると、セロトニンやドーパミンを作る原料がない状態になるそうです。

食事の内容を全て変えるというよりは、「卵を加える、納豆を足す、ツナやチキンを添える、乳製品を取り入れる・・・」などと、朝食にいくつかのタンパク質を加えてあげてはどうでしょうか。 これは、保護者の方々の協力が必要な分野です。子供たちの活躍が光り、楽しみにしている運動会に向けて、保護者の皆様の心と体のサポートや励ましの言葉をお願いします。

子供たちがわくわくして待っていた紅白の色分けも決定し、それぞれの紅白団長も決まり、運動会に向けてスタートしました。運動会への取組を通して、全ての経験が子供たちにとって成長の糧となり、黄金色に実った稲穂のように輝き放つことを願いながら全職員で応援していきます。

地域の皆様、10 月 25 日（日）の運動会では、子供たちへの声援とともに、地域種目や 150 周年記念に向けた撮影へご参加をいただき、本校の運動会を盛り上げてくだされば有り難く思います。
どうぞよろしくお願いします。

曽木小ブログ

授業参観（道徳の授業）を行いました

9月18日（金）に授業参観を実施しました。

今回は、9月の「いじめ問題を考える旬間」の一貫として全学年、道徳の授業を行いました。

1・2年生は、「はしのうえのおおかみ」という教材で、相手に優しくすることの良さを考える授業。3・4年生は、「たっきゅうは4人まで」という教材で、多様な視点から「思いやり」について考える力を養う授業。5・6年生は、「ロレンゾの友達」という教材で、相手の正しい生き方を願って毅然と向き合うことの大切さを議論する授業を行いました。

それぞれの学年で、子供たちが自分の考えを発表するだけではなく、友達の意見を共感的に聞き、質問を通して改めて考え・悩む姿がみられました。子供たち誰もが真剣に向き合っていた素晴らしい授業でした。




生活・社会科見学に行ってきました

10月1日（木）に、生活・社会科見学がありました。1・2年生は「菱刈図書館」「Aコープ菱刈店」に、3・4年生は、針持小・羽月西小と3校合同で「伊佐市衛生センターきらり館」「伊佐湧水警察署」「大口酒造」、5・6年生も3校合同で、「水俣病資料館」「出水麓歴史館」にそれぞれ行ってきました。

見学では、子供たちが興味津々の表情で施設の様子を見たり、働く方の話を聞きながら一生懸命にメモを取ったりしていました。疑問に思ったことを進んで質問する姿も見られ、学びを深めようとする意欲が感じられました。また、友達と声を掛け合い、見学先での約束を守って行動する姿にも成長を感じました。




10月後半～11月の行事予定

【 10月 】



15日（木）そっとギュッとデー
我が家の読書の日
20日（火）運動会予行練習
23日（金）運動会準備 14:00～15:30
24日（土）伊佐市青少年健全育成大会
さわやかあいさつ運動推進大会
25日（日）第80回秋季大運動会
29日（木）伊佐市小学校陸上記録会

【 11月 】

☆ 学力向上強調月間・読書月間 ☆

1日（日）～5日（木）「かごしまの教育」《県民週間》



2日（月）芸術鑑賞会
4日（水）生活科交流会(1・2年)
学校運営協議会
5日（木）給食試食会（保護者）
10日（火）～15日（日）そっとギュッと週間
15日（日）そっとギュッとデー
我が家の読書の日
16日（月）～20日（金）残食調査週間
19日（木）グランドゴルフ大会
20日（金）持久走大会試走
25日（水）持久走大会
26日（木）家庭教育学級人権講座（改善センター）

「健康について考えよう」の学習

10月2日（金）の2校時に「健康について考えよう」の学習を全校で実施しました。子供たちは4つのグループに分かれ、「食育」「目」「耳」「口（あご）」のテーマで健康について学びました。体験をしたり映像を観たり、簡単なゲームをしたり子供たちは楽しそうに健康について考えることができました。是非、ご家庭でも話題にして健康について考えてみてはいかがでしょうか。




地域が育む「かごしまの教育」県民週間

保護者や地域の皆様の多数の来校をお待ちしております。

学校自由参観日

11月2日(月)・4日(水) 9:40～11:25 (2・3校時)

※4日(水) 1・2年 生活科交流会 10:10～11:30
針持小・こうようこども園と合同

11月5日(木) 9:20～11:05 (2・3校時)

給食試食会

日時：11月5日(木) 11:45～12:30

※ 保護者の試食会は家庭科室で行います。食事が終わられましたら、児童の給食の様子を見に行かれてください。

学校運営協議会

日時：11月4日(水) 11:00～12:30

内容：授業参観、情報交換会、給食試食会