



みんなで楽しむクラブ活動

クラブ活動担当 原田 雅

4年生になると、子どもたちは楽しみにしていたクラブ活動に参加するようになります。本校には13のクラブがあり、4～6年生が仲間と協力しながら活動しています。活動の時間には、笑顔や真剣な表情があふれ、子どもたちの大切な学びの場となっています。2月5日には、3年生を対象に、クラブ見学を行う予定です。当日は、作品を紹介したり、実際の活動を体験してもらったりしながら、各クラブの楽しさを伝えていきます。見学を通して、3年生がクラブ活動への期待を膨らませるとともに、4～6年生にとっても、3年生に分かりやすく伝えようとするよい機会になることを願っています。

クラブ活動は、異学年交流や一人一人のよさを伸ばすことを大切にしています。また、伊予万歳クラブやお茶クラブ、お箏クラブでは、地域の方々に講師として来ていただき、文化や伝統に触れる貴重な機会となっています。子どもたちは、直接教えていただく中で、その奥深さや魅力を感じ取り、活動への意欲を更に高めています。こうした体験を通して、子どもたちは「伝えること」「受け継ぐこと」の大切さにも気付いています。これからも、子どもたちが安心して挑戦し、仲間と共に成長できるクラブ活動となるよう、地域の皆様のご協力をいただきながら、大切に育んでいきたいと思っています。

冬の疲れと心のサイン

養護助教諭 渡部 実穂

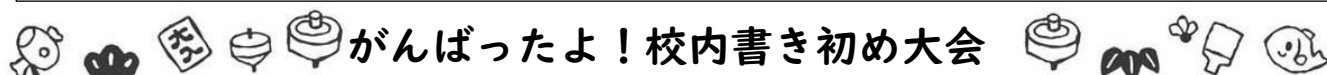
2月は1年の中でも寒さが厳しく、日照時間も短いため、知らず知らずのうちに体や心に疲れがたまりやすい時期です。

子どもたちの様子を見てみると、「なんとなく元気がない」「イライラしやすい」「朝起きるのがつらい」といった変化が見られることがあります。こうしたサインは怠けや弱さではなく、疲れがたまっている心や体からの大切なメッセージなのです。

私たちの体には、「恒常性（ホメオスタシス）」といって、体や心の状態をできるだけ安定させようとする働きがあります。しかし、睡眠不足や生活リズムの乱れ、寒さによる活動量の低下が続くと、このバランスを保つ力が弱まり、気分の落ち込みや、不安、疲れやすさとして現れることがあります。

心身のバランスを整えるためには、生活習慣が大切な土台となります。十分な睡眠、朝の光を浴びること、3食食べることは特に重要です。

年度末に向かうこの時期、心と体の声に耳を傾けながら、無理のない毎日を大切にしていきたいですね。



| | | |
|---|---|--|
| <p>字がまっすぐにそろうように、お手本をよく見て、しゅう中してゆっくりかきました。フェルトペンでかくところがむずかしかったです。れんしゅうのときよりじょうずにかけたので、とてもうれしかったです。</p> <p>1年</p> | <p>わたしは、書しゃがすきです。だから、書きぞめのれんしゅうから、きれいな字で書くことをがんばりました。フェルトペンで書くのがむずかしかったけれど、ていねいに書けて、うれしかったです。</p> <p>2年</p> | <p>「さむい空」と書きました。冬休みに、「空」をいっぱい練習しました。どきどきしたけど、きれいに書くことができて、うれしかったです。さい後に、先生が教えてくれたことをいしきながら書くとても上手に書けました。</p> <p>3年</p> |
| <p>「元日の朝」という字を書きました。長い半紙で書くことがあまりないので、うまく書けるか心配でした。特に「の」がむずかしかったです。でも、バランスや字の大きさを考えて書くとうまく書けました。来年も、バランスに気をつけて書きたいです。</p> <p>4年</p> | <p>ぼくは、「少年大志」という字を書きました。何度かふつうの半紙で練習してから、長い紙にちょう戦しました。「少」の1画目をまちがえてしまいましたが、3回目ですっきりと納得のいく字が書けました。今年に入って1番集中した日になりました。</p> <p>5年</p> | <p>まず、この「風林火山」という漢字にした理由は、元々意味を知っており、かっこいいと感じたからです。こだわった所は「風」の所で、できるだけはねをきれいに書くことを意識しました。最後は納得のいく作品ができてうれしかったです。</p> <p>6年</p> |