



学校だより

# おおくぼ

令和4年12月23日発行  
すべきことを  
ていねいに！  
1人1人が宝物！



ホームページ  
QRコード



## 2学期、大変お世話になりました。

2学期はいろいろと行事があって、子どもや教師のみならず保護者の皆様も大変忙しい時期を過ごされたことと思います。子どもたちは、この一つ一つの行事で「どうしたらうまくいくのか。」を一生懸命考えたり、「成功させることができるのか。」というプレッシャーに打ち勝ったり、それぞれに成長が見られました。保護者の皆様や地域の皆様の温かいお声かけのおかげで、子どもたちも頑張り通すことができました。

さて、いよいよ冬休み、年末年始がやってきます。日本では、昔からこの時季独特のしきたりが数多くあります。ぜひ、家族で楽しみながら日本の伝統文化に親しんでください。(と書きながら、私はおせちの準備や年末大掃除をどうしようかと思案してしまいます。)

では、みなさん、良いお年をお迎えください。1月6日(金)の始業式に元気な顔で会いましょう！

## 楽しかった3校合同 (with 大堂津・細田) 修学旅行!!

新型コロナウイルス感染症拡大を心配しながらの旅行ではありましたが、誰ひとり体調不良になることもなく、無事に帰ってくることができました。普段は1人だけの6年生ですが、12名の同級生と一緒に思い出をたくさんつくることができました。



### 有村溶岩展望所

灰の降る方向によっては、バスから降りることができない場合もある中で、天気に恵まれ、迫力ある桜島の姿をみることができました。

### 鹿児島市内班別自主研修

維新ふるさと館(出発地)→メルヘン館・近代文学館→照国神社→ザビエル記念碑→西郷隆盛銅像→中央公園  
特に、照国神社が印象に残ったそうです。



### 平川動物園

荒天のため、一度は行き先を変更しましたが、みんなの熱意で雨雲が吹き飛び、見学することができました。

活動班ごとに、見学や買い物をしました。特に人気だった動物は「ヤブイヌ」で、心さんもたくさんさんの写真を撮っていました。

## 持久走大会 全員、自己タイム新記録！

雨天のため延期になっていた大会でしたが、保護者の方、おじいちゃん、おばあちゃんも応援にかけつけてくださいました。皆さんの応援が、子どもたちの大きな力となったようで、全員最後まで走りきり、自己ベストを出すことができました。本当にありがとうございました。



<走り終えての一言>

結々さん～練習では遅かったけど、本番では速く走れてよかったです。

悠馬さん～1位がとれて良かったです。頑張りました。

叶望さん～走っているとき苦しかったけど、同じペースで走れて良かったです。

心さん～小学校最後で新記録が出て良かったです。悔いなく走れて良かったです。

## 学校保健委員会

今回のテーマは、「呼吸と姿勢を整えて、心と身体を元気にしよう」でした。これは、不安や緊張等のストレスを要因として、体調不良になる児童が多いという実態を踏まえ、設定されました。姿勢改善スタジオ Align(アライン)宮崎店より、高木誉大様をお招きし、実際に呼吸エクササイズを行いながら、自分の身体の状態を知ったり、姿勢と呼吸の関連性について実感したりしました。ポイントを3点お伝えします。①生活習慣を整える。(早寝・早起き・しっかり朝ごはん、できていますか)②ゆっくりとした呼吸ができるように練習する。(心が落ち着き、身体が元気になります。)③呼吸に必要な筋肉を鍛える。

保護者の感想から

- ・ 何気ない呼吸で、現在の自身の状況がわかる。ストレスがかかる時こそ、ゆっくり呼吸する。とても良いエクササイズを教わりました。
- ・ 呼吸をすることで、姿勢が整えられることを知りました。呼吸を止めたり、吐いたり、10秒して改善しました。家でもやってみます。



### 1月の行事

6日(金) 始業式(11時20分下校)  
10日(火) 身体計測・視力検査  
ハッピー給食(悠馬さん) PTA運営委員会  
11日(水) 読み聞かせ(廣中さん)  
避難訓練(火災)  
12日(木)・13日(金) CRT 学力検査(国・算)

18日(水) ハートフルタイム  
19日(木) たいよう号来校  
新春子どもの声を聴く会(心さん発表)  
23日(月) ファミリー読書の日  
吾田中入学説明会(心さん出席)  
24日(火) 給食感謝集会  
25日(水) 給食試食会

