

- か 考える子
- が がんばる子
- や やさしい心の子
- け 元気な子



すがわら



令和 5年 2月
 愛川町立菅原小学校
 発行責任者 中村 慎輔
 電話 046-285-2794

運動するといいいことがいっぱい！

校長 中村 慎輔

立春が過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続いており、冬まっただ中という毎日です。でも菅原っ子は、寒さに負けず、毎朝元気に「おはようございます！」とあいさつしてくれます。「菅小あいさつキャンペーン」が着実に実を結んでいます。

これだけ寒いと、つい屋内に閉じこもりがちですが、菅原小学校では、現在「なわとび旬間」として、全校でなわとびに取り組んでいます。行間休みや昼休みに多くの子ども達が校庭で元気になわとびの練習に励んでいます。2/7（火）・9（木）には、昼休みにクラス対抗の長縄大会が開かれました。

世界的に話題になった本、『スマホ脳』の著者アンデシュ・ハンセンは、続編『最強脳』の中で運動と脳との関連について、次のように書いています。

◎「脳に良い運動」の定義

週に3回、最低30分の運動。その間、ずっと心臓がドキドキして、なるべく何度も息が上がるように。

◎運動によって、ストレスに強くなるには

毎回最低30分、できればもっと長く。週に2、3回の有酸素運動が効果的。

◎運動で集中力を上げるには、

最低20分。できればそれより長く、脈拍が上がるような運動をする。

◎スマホとの理想的なバランス（7歳児の場合）

運動、1日最低1時間。 睡眠毎晩9～11時間

スクリーンタイム（スマホ、タブレット、テレビ、PCといった機器を使う時間）は、1日2時間まで



適度な運動は、健康な体を作るだけでなく、脳にも良い影響を与えるようです。

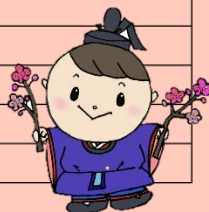
休み時間に身体を動かした方が、授業中の集中力も上がり、脳が効果的に働きます。

休み時間や放課後に積極的に身体を動かすことで、コロナやインフルエンザに負けない体を作るだけでなく、脳や心の状態、そして、学習面にも良い影響を与えてくれます。外で思いっきり遊んで、お勉強もできるようになったら最高ですね。



今後の予定

2月21日（火）	授業参観・懇談会（1、2、3年）
3月 1日（水）	6年生を送る会
11日（土）	ボランティア清掃
17日（金）	給食終了
22日（水）	卒業証書授与式
24日（金）	修了証書授与式



サポーター募集！！

本校の教育活動をサポートしていただける方を募集しています。

お仕事として時間の都合のつく範囲で働かれる、またはボランティアとして登録していただくことも可能です。

詳細はQRコードをご参照ください。



ぼく、わたしはね・・・こんなことに困っているよ！

教育相談コーディネーター 東 雅崇

「しっかり時間割をそろえたつもりだったのに、また忘れ物をしてしまった」「約束を覚えてもらえない」「文字を書くときに間違えてしまう」「集団で行動することが苦手」など、お子さんは悩みを抱えていませんか。「こうしてみるといいかもしれないよ」という具体的な支援方法があったら、お子さんはもっと楽しく生活できると思います。

本校では、そんな困り感を抱えている子どもたちのために、校内だけではなく、時には外部の専門機関の方を交えての会議を開き、子どもたちに合った支援方法を話し合っています。

また、定期的にスクールカウンセラーが来校し、より具体的なアドバイスをもとに支援につなげていきます。



スクールカウンセラーって知ってる？

「学校にスクールカウンセラーが来るというのは知っているけど・・・」
「どんなことをしているのかわからない」「どんなことを相談するのかわからない」
「こんなこと聞いちゃいけないんだろうな」など、疑問や不安をもっていませんか。
スクールカウンセラーは「臨床心理士」や「公認心理士」などの心理専門の資格を取得しています。教員とは別の視点から、不登校や友人関係のトラブル、発達障害、精神的な不調などに対して、心のケアやサポートをします。

子どもたちが直接相談することもあります。保護者の方も面談可能です。気になること、心配なことがありましたら、ぜひご連絡ください。子どもたちのために一緒によい方法を考えていきましょう。

梅の花が咲きました。

正門にある梅の木の花が咲きました。

江戸時代初期、この場所に学問の神様である菅原道真（天神様）をまつる「菅原社」が建立されました。これが菅原小学校の名前の由来になっています。

菅原道真が子どもの頃から梅が好きだったからだとわれ、自宅周辺にもたくさんの梅の木を自分で植えていたそうです。道真は、福岡県の太宰府へ左遷され、京を去る前に自宅の梅の木に対して歌を詠みました。

「東風吹かば 匂いおこせよ 梅の花 あるじなしとて 春な忘れそ」

「春風が吹いたら、香しく美しい花を咲かせておくれ、梅の花よ。主人がいなくても春に咲くことを忘れてはいけないよ」という意味です。福岡県の「太宰府天満宮」には、今でもたくさんの梅の木があり、現在も太宰府天満宮で御神木として大切にされています。

こういった由来から菅原小の正門には、紅白2本の梅の木が植えられ、毎年この時期にきれいな花を咲かせてくれます。

春はもうすぐです。

