



せいほう



久留米市立青峰小学校
校長 森 勝之

元気な毎日を過ごす生活習慣の確立を

今年の冬休みは17日間の長いお休みでした。冬休みの間に、生活リズムや生活習慣が不規則になってしまったお子さんもいるかもしれません。体の抵抗力を高めて、コロナやインフルエンザにかかりにくくするためにも、規則正しい生活習慣の確立を急いでください。

あ **朝ごはん 毎日食べて 栄養たっぷり。**朝起きてすぐは、あまり食欲が出ません。朝ごはんの1時間前位には起きるようにして、しっかり朝ごはんを食べてから登校させてください。

け **健康チェックをおうちでも。**いつも自分の健康状態に気を配るようにさせてください。体調がよくない時には無理をせず、早目におうちの人に伝えるようにして、必要であればお医者さんに診てもらってください。



ま **守ろう 早寝早起き たっぴり睡眠。**毎日決まった時間に寝るようにして、睡眠時間をしっかりとってください。また、朝起きるときは家の人に起こしてもらうのではなく、目覚まし時計を使用するなどして、自分で起きるよう習慣づけてください。

し **下着や防寒着で衣服の調節。**まだまだ寒い毎日が続きます。体を温める下着を着たり、暖かい部屋では防寒着を脱いだりして、衣服の調節をお願いします。



て **天気の良い日は外で運動 元気がよく。**寒さに負けず、よく体を動かし、体力向上を目指したいものです。

あ **おこたるな 日々の勉強 積み重ね。最低、低学年は30分・中学年は45分・高学年は1時間。**決められた家庭学習の時間を生活リズムに組み込みましょう。また、本を読んだり字を書いたりするときには、**姿勢をよくする**ようにご指導をお願いします。

め **目が疲れるゲームは時間を短く。**冬休みにゲーム三昧ということはありませんでしたか。全国の調査では、青峰小学校の子どもは、全国の子どもに比べゲーム・動画視聴の時間が長いという結果です。近年特に視力が落ちている傾向があるので、時間を縮めるようにお願いします。



で **出かけるときはマスクと防寒着で風邪予防。**ノロウイルスによる胃腸炎・コロナ・インフルエンザといった病気が流行しています。人ごみに出かけるときにマスクを着け、手袋を含め、寒さ対策の防寒着も忘れずに。フード付きの防寒着の人は、フードを着けると自動車音が聞こえずに危険です。通学中は、フードを着けないようにと指導しています。

せ **トイレでうんち 習慣化。**体を動かすことで、うんちが出やすくなります。朝食後にうんちを出して登校できるように習慣づけてください。

う **うがい・手洗いを確実に。**外から帰ったときは必ずうがいと手洗いをするのを習慣化してください。元気な毎日を過ごすための大切なヒケツです。





癸卯の運氣で実り多い一年に



令和五年は、干支では癸卯（みずのとう）にあたるそうです。

<癸（みずのと）の意味>

「癸」は雨や露、霧等、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表しています。十干の最後にあたる癸は、生命の終わりを意味するとともに、新たな生命が成長し始めている状態を意味しています。

<卯（う）の意味>

「卯」は穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。また、うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、好転するよい年になると言われています。

これらの「癸」と「卯」の組み合わせから、本年はこれまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると考えられます。

新たな年を迎えたことで、どの青峰っ子も新たな抱負を抱いていることと思います。今年は一層努力を重ね、その抱負の実現に向け、大きく飛躍することを祈念いたします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月は往ぬる 2月は逃げる 3月は去る

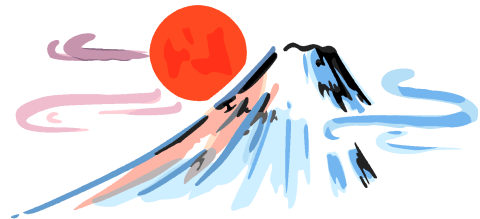
1月 2月 3月

これは、1月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを、調子よくいった言葉です。正に年度末の慌ただしさを感じる時期です。

元旦、神前で1年の抱負（心中で抱く決意のこと）を誓った経験はあるはずです。今年も青峰っ子には、新年を機に、心機一転、自ら一步踏み出そうとする決意をもち実行に移して欲しいものです。そのためには、その時々を大切に過ごす必要があります。久しぶりに東井義雄氏の言葉を紹介いたします。

「本番」

今年こそが本番
今日こそが本番
今こそが本番



1月の行事予定

- | | | | |
|--------|---------------------------|--|--|
| 10日(火) | 3学期 始業式 | | |
| 11日(水) | 委員会 | | |
| 13日(金) | 6年 社会見学(平和記念館) | | |
| 17日(火) | 地震避難訓練 クラブ | | |
| 18日(水) | 4年 社会見学(八女伝統工芸館) 中学校入学説明会 | | |
| 20日(金) | 3年 社会見学(昔のくらし展) | | |