



## 成長した2学期

本日、登校日数87日間の2学期が終了しました。  
本校の『学校教育目標』に沿って、2学期の成長を振り返ってみたいと思います。

### 進んで学習する子

学校では、「関係性を育む授業づくり」を意識しながら日々の学習を重ねました。子ども相互の対話を大切にしていくことで、自己表現できる子どもが増えてきたと感じています。また、家庭学習でも学力を伸ばしました。授業での学びと、家庭学習での予習・復習・練習を連動させ、相乗的な効果を得ることができました。特に、9月と11月に取り組んだ「家庭学習強化週間」では、ご家庭からたくさんのご協力をいただきました。本当にありがとうございました。冬休み、3学期も、引き続きお力添えをお願いいたします。



### 豊かな心で助け合う子



児童会執行部やオアシス委員会を中心に、定期的に「相手がうれしくなるようなあいさつをすること」をねらい、あいさつ運動を進めてきました。それと同時に、相手を思いやる心を大切にしていこうと、率先して動く高学年の姿から低・中学年が学ぶことがたくさんありました。元気に楽しく学校生活を過ごす日が多かったように思います。その一方で、慣れや少しの気の緩みからか、言葉遣いが乱暴になる場面も見受けられました。学年にかかわらず「人権を考え、相手を尊重する気持ち」を大切にしていこう、3学期も指導して参ります。

### 体を鍛える子

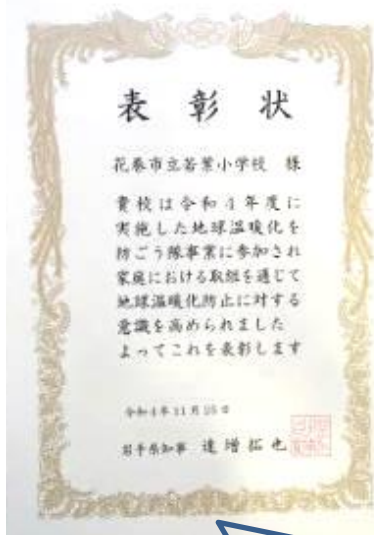
60プラスプロジェクトや縄跳び運動、体力アップ運動などの取組を通し、健康的な生活を意識しながら体力向上を図ることができました。継続して運動することの成果を実感できた2学期でした。休み時間には、積極的に校庭に出て体を動かす様子がたくさん見られました。このように、特別に運動の時間が設定されていなくても、日常の中で体力向上できる場面は多くあります。今後さらに個々の「心がけ」を意識させていきたいと思っています。



### 責任をもって行動する子



委員会活動や学級の係・当番活動、清掃活動など、毎日の学校生活の中で、自分の役割を果たそうとする姿が多く見られました。責任をもって行動することが、全体の成果に繋がることや、相互に支え合う「社会生活」に必要であることを、少しずつ体感できてきているように感じます。「自分がやらずに誰かやる」という「他人任せ」ではなく、「自分がやらずに誰かやる」という「自ら進んで」の意識を高めていきたいと考えています。



5年生のSDGs取組に対し、若葉小学校宛で表彰状をいただきました。

どんどん広げたい意識ですね。5年生に拍手です！

## 免疫力を高める

師走の声を聞いてからも、新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりませんでした。本校でも学級閉鎖措置を取らざるを得ない状況となりました。感染そのものは、対策をとっていても完全に回避するのは難しいところですが、感染リスクを少しでも減らすため、また、感染時や後遺症の症状を抑えるために必要となるものがあります。体の抵抗力・免疫力です。

冬休み中も、適切な衣服の調節・栄養バランスを考えた食事・規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えて過ごしてほしいと思います。「食」については、免疫力を高めるために有効な食材もあるとのことですので、様々な情報を参考に見てみるのも良いかと思えます。

【免疫力を高めるために有効といわれる食材】  
ヨーグルト・バナナ・ジャム・里芋・長芋  
・納豆・オクラ・ナメコ・めかぶ など



## 笑いの大切さ

先日、「笑いと人間の深いステキな関係」という講演を拝聴する機会に恵まれました。講師は花巻中学校をご卒業された、国立病院機構函館病院名誉院長の伊藤一輔氏でした。一時間ほどのお話でしたが、ところどころに「笑い」の要素を散りばめ、会場が笑顔でいっぱいになるような、心温まる時間を過ごすことができました。その内容の一部を、ご紹介いたします。

- 地球上の生物で、笑うのは人間だけである。
- 「笑ってあげなさい。笑いたくなくても笑わなければダメよ。人間には笑顔が必要なのだよ」  
(マザーテレサの言葉)
- お布施の一つに「和顔施（笑顔施）」がある。笑いは人間関係の潤滑油である。
- 笑いによって白血球のリンパ球にある免疫系NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、自然免疫機能が高まることが証明されている。NK細胞は、がん細胞やウイルスをやっつける。
- どんなに苦しくても、辛くても、「にもかかわらず」笑ってみる。私たちは笑うことで生きることができる。笑いは苦しみ悩む人間への贈り物である。

日常生活で心がける「笑い方ポイント」のベスト3も紹介いただきました。

- 第1は、面白い時は、おおきに笑う。今は、マスクの下の笑顔です。
- 第2は、面白そうな時にも、おおきに笑う。
- 最も大切な第3は、面白くなくても笑う。そして「にもかかわらず笑う」ことです。



身近な人同士で笑いを共有し、明るい気持ちで、よいお年をお迎えください。