



# うめがおか

考える子 元気な子 助け合う子

世帯数配布  
美浜町立河和小学校  
令和6年12月23日

## 「自分と人を大切にすること」

毎年12月4日から10日までの一週間は、人権週間です。人権とは、全ての人が人として生きる権利で、人として大切にされなければいけないと分かっています。しかし、「人権週間」はなくなりません。人の弱さである偏見、理解不足、誤解などがなくなるからでしょう。今年の愛知県のテーマは「みんなちがっていい。80億の人権ピース」です。世界は異なる要素を持った一人ひとりで出来ている。ふたつとないピースを組み合わせることで、未来はもっと素敵になるはずという意味が込められています。

本校でも、改めて人権について考える取組をしました。各学級で標語作りに取り組みだり、道徳の授業で考えたりしました。私も朝会で「自分と人を大切にすること」について話しました。昨年度と同様、気持ちは人には見えないけれど、言葉や行動は人に伝わるから、工夫する必要があることを伝え、「アサーション」(裏面参照)を提案しました。また、「なくしたい言葉(死ね、きもいなど)」をなくし、「あふれさせたい言葉(ありがとう、いいねなど)」を増やすことや「なくしたい言葉」を「やめてほしい」などの自分の気持ち(メッセージ)で伝えることも提案しました。さらに、今年度も総務委員会からの提案がありました。「自分と人の幸せをもう一度考え直す」ことを目的に、相手の気持ちを考えて行動したことを「河にゃんの一部ピース」に書いて「河にゃん愛デアピース」(上写真)を完成させる取組です。温かい言葉や優しい行動が多い空間では、人として大切にされている安心感が生まれます。自分と人を大切にするためにも、お互いの違いを認めながら、お互いに大切にできる言葉や行動を工夫できればと思っています。



明日から冬休みです。家族と一緒に過ごす機会も多いと思います。ぜひ、「自分と人を大切にすること」を話題の一つにしていいただければと思います。

最後になりましたが、2学期も、本校の教育活動に対し、保護者の皆様、地域の皆様にご理解、ご支援いただきましたことに感謝申し上げます。

校長 山中 信子

2月の行事予定			掃除
1	土		
2	日		
3	月		/
4	火	入学説明会	○
5	水		○
6	木	小委員会	○
7	金		○
8	土		
9	日		
10	月	⑥クラブ(4・5・6年) 口座振替日	/
11	火	建国記念の日	
12	水		○
13	木		○
14	金		○
15	土		
16	日		
17	月	⑥委員会(5・6年) 地震避難訓練週間～2/21	○
18	火		○
19	水	⑥児童会役員選挙	○
20	木		○
21	金	月曜日課 5時間授業	/
22	土		
23	日	天皇誕生日	
24	月	振替休日	
25	火		○
26	水		○
27	木	⑤ありがとう集会	/
28	金	町特別支援学級交流会	○

今後の状況により変更することがあります

よいお年をお迎えください  
～来年の干支は「巳」～



脱皮をする蛇のイメージから巳年は「復活と再生」を意味します。植物に種子が動きはじめの時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年になると言われています。また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。

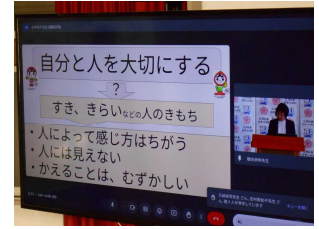
## アサーション

アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーションのことです。

子どもたちには、ドラえもんに出てくるジャイアン、のび太、しずかちゃんのコミュニケーション方法を紹介します。自分のことも人のことも考えて、自分の考えを言うしずかちゃんに近づこうと伝えています。一人一人違うからこそ、時には考えや思いが対立したり、葛藤を起こしたりする場面もあります。それにどう向き合い、自分らしい自己表現をしていくかを考え、身につけていくことです。最終的には、自分らしく生きることにつながるきっかけになると思います。

アサーションは相手を操作したり、YESを言わせるためのコミュニケーションの方法ではありません。一人一人が自分の傾向、在り方を理解し、相手と対等な目線で、自分の気持ちを率直に、正直にその場にふさわしい形で表現することがアサーションであり、より良い人間関係をつくる第一歩となります。

「パソコンやスマートフォン」を使ったコミュニケーションの前に身に付けるべきことかもしれません。



## 学校保健委員会 目の健康

12月13日(金)に5・6年生を対象とした学校保健委員会が行われました。「株式会社Zoff」より2名の講師をお招きして「目の健康」についてお話をしていただきました。

「朝、日の光に含まれる紫外線やブルーライトを浴びることで脳が目覚めたり、体内でビタミンD(カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高める)が合成されたりします。紫外線やブルーライトと聞くと目が疲れたり、皮膚にトラブルが表れたりするなど、体に良くないイメージがあります。しかし、適切な時間の範囲内で浴びることは健康上必要なのです」「パソコンやスマートフォンなどのディスプレイにもブルーライトが含まれています。長時間、夜遅くまでパソコンやスマートフォンなどのディスプレイを見続けると、脳が朝や昼間と同じく目覚めて(覚醒して)しまうことになります。脳が睡眠モードになりにくくなり、睡眠のサイクルが乱れてしまいます。さらに、自律神経の乱れにつながることで、体温調節や心拍、血圧、血糖値、ホルモンなどの機能にも影響が出ます」と教えていただきました。

睡眠のサイクルが乱れると「朝食を食べる」時間もとれないかもしれません。



## 調理実習

11月26日(火)は6年1組、28日(木)は6年2組、12月16日(月)は5年1組、17日(火)は5年2組、19日(木)は5年3組が調理実習を行いました。

6年生は「まかせてね 今日の食事」という単元で、食生活を見直し、栄養バランスを考えた一食分の献立を考えて、家族に喜ばれるおかずを作りました。自宅から炊いたご飯を持参し、お弁当作りに専念しました。調理したおかずは、持参したご飯とともに食べました。

5年生は「食べて元気! ご飯とみそ汁」という単元で、食事の役割と栄養、ご飯やみそ汁の調理の知識や技能を身に付けたり、調理の仕方をよりよく工夫したりします。授業では炊飯用のガス鍋を使ってご飯が炊き上がる様子を観察したり、本格的に煮干で出汁をとったりして実習をしました。

特に大切な食事は朝食といわれます。朝食を食べないと睡眠中に下がった体温が元に戻りにくく、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

朝食をとらないとイライラして「良い人間関係」をつくるのが難しくなるかもしれません。



## お知らせとお願い

### ◆冬休みの過ごし方について◆

- ・冬休みはクリスマス、お正月などがあり、家族以外の人と会ったり、外出したりする機会も多くあります。親子で生活や学習を含め、「どんな冬休みにしたいか」そのために「冬休みをどう過ごしたらよいか」を話し合っ、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思っています。
- ・何かあったときは学校(82-0047)へご連絡ください。

### ◆令和6年12月28日(土)～令和7年1月5日(水)について◆

- ・上記の期間は学校に常駐する職員はいません。
- ・緊急の連絡は、美浜町教育委員会学校教育課(82-1111)へご連絡をお願いします。

### ◆子どもSOSほっとライン24について◆

- ・愛知県では、24時間電話相談「子どもSOSほっとライン24」を開設しています。電話番号は以下の通りです。ご承知ください。  
(電話: 0120-078-310 もしくは 052-261-9671)

### ◆給食のトレイの持ち帰りについて◆

- ・給食で使用しているトレイを持ち帰ります。各ご家庭で洗っていただき、始業日の日に袋に入れるなど清潔な状態で持たせていただくようお願いします。
- ※3学期の給食開始は令和7年1月8日(水)からです。

### ◆令和7年1月7日(火) 始業式について◆

- ・通常の時間帯で登校
- ・11時10分頃下校
- ※持ち物、提出物は各学年の「学年だより」をご覧ください。
- ※翌日1月8日(水)は、全学年5時間授業14:45下校です。