

わかばだより 1月号

わかば



宇都宮市立海道小学校わかば学級

あけまして おめでとう ございます

新しい年、2016年のスタートです。お子様たちは冬休みの思い出をそれぞれ胸にかかえて登校してきました。新しい年への夢と希望に満ちた元気な顔で輝いています。2学期後半は短いです。進級に向けてのまとめをしっかりとできるよう、生活面、学習面ともに充実した指導をしたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の行事予定



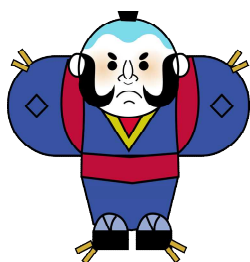
- 5日(火) 学校集金振替日
- 8日(金) 冬休み明け朝会、登校指導
ALT訪問(5-1, 5校時)
- 11日(月) 成人の日
- 12日(火) 読み聞かせ
- 13日(水) 避難訓練
- 14日(木) 委員会活動
- 20日(水) 音楽集会(1年発表)
- 22日(金) ALT訪問(5-1, 5校時)
- 25日(月)~29日(金) 校内給食週間
- 29日(金) 醤油ものづくり博士出前授業
(5年、3校時)



生活のリズムをとймоどそう

年末年始は、伝統的な行事への参加などで、生活のリズムがくずれやすい時です。就寝時刻が遅くなったり、食事の時間が不規則だったりということで、体のリズムも乱れがちです。さわやかな心、健やかな体で過ごすために、規則正しい生活のリズムを早めに取り戻しましょう。ご家庭でのご協力をお願いします。

- 早寝・早起きをしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きをしよう
- 寒さに負けず、元気に遊ぼう





12月は、持久走や長縄を行いました。冬休み明けからは、短縄を行う予定です。個人用の短なわの準備をお願いします。

休み中に持ち帰っていた道具は、少しずつ持たせてください。その際、もう一度、中を確認し、足りない物は補充し、名前の消えている物は記名して持たせてください。

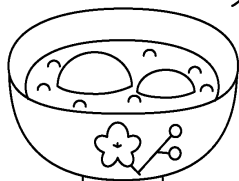


学校では、こまめに手を洗います。きれいなハンカチをいつもポケットに入れておいてください。



1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして、家族で食べましょう。



✿ おかゆを食べて体調を整えましょう ✿

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



インフルエンザ・風邪の季節

1月になると、急にインフルエンザや風邪が流行り出します。学校では「うがい」「手洗い」の励行、教室の換気、運動や外遊びでの体力の向上などで、風邪の予防に努めています。

ご家庭でも、ビタミン類を多く含んだ野菜や果物を十分とったり、早寝、早起きを心がけたりして、健康管理をよろしくお願いします。

しかし、これらをきちんと守っていてもかかってしまうことも多いと思います。そのような場合は、早めに休養をとることが一番です。「このくらい・・・」と思って登校しても、学校にいる間にさらに悪化する場合が多いようです。また、体調が悪いときには、自分でそれに気づき、休養をとって早めに体調を整えようとする態度を身につけることも自立に向けての大切な学習の一つだと思います。

これからは、学年末に向けていろいろな行事もあります。体調を整えて生活できますよう、よろしくお願いします。

詩の広場

あたらし
としはじ
はつたる
新しき 年の始めの 初春の
きようふ ゆき
今日降る雪の いや重け吉事
おとものやかもち まんようしゅう
大伴家持（万葉集より）