



## 前期の取組を後期に生かして

9月はまだまだ暑い日が続き熱中症の心配をしていましたが、下旬になりやっと涼しくなり、外での活動が気持ちよくできるようになりました。熱中症警戒アラートが出された日には外遊びも中止していましたので、子どもたちにとって活動しやすい気候はとても大切だと改めて感じたところでした。

さて、今年度から子どもたちの成長をしっかりと見取り、つますきへの支援を充実させることができるように、前期・後期の2期制としています。新しい学年のスタートから運動会までの前期の取組を後期につなげ、次の学年への進級をイメージしながら頑張っていきたいと思います。

## 無限大の力を発揮した西小運動会！！



運動会当日の9月21日(土)は朝になっても雨の心配がありました。子どもたちのやる気と元気が雨雲を遠ざけ、無事に全種目を行うことができました。ご多用の中、たくさんのご来賓の皆様、保護者の皆様、地域の皆様にお出かけいただきました。おかげさまで賑やかに運動会を実施できました。本当にありがとうございました。



初めての参加となる1年生からも「楽しかった！」という感想が聞かれ、6年生が中心となって創り上げた西小運動会は大成功でした。各色とも、6年生が下学年へ優しく教え、下学年も素直に伝えて声を出したり、ダンスしたりすることができ、一生懸命に楽しむことができました。「運動会までとても早かった。すごく楽しかったから運動会が終わるのがさみしい。」という6年生の感想が充実した活動の様子を物語っていました。スローガンとなった「西っ子の力は無限大」をみんなが見せてくれた運動会でした。

運動会で高めた「最後までやり切る力」と「友達を精一杯応援する力」は、10月10日の雲南市陸上競技大会でも、10月15日の第2回ロードレース大会でも発揮され、子どもたちの頑張る姿が繋がっていています。



## 家族みんなでチャレンジ！よい睡眠で心と体のレベルアップ(学校保健委員会)

10月3日の学習公開日に、学校保健委員会をPTA研修会と合同で開催しました。島根大学地域包括ケア教育研究センターの安部孝文先生、雲南市立病院リハビリテーション技術科の影山哲士先生、雲南市身体教育医学研究所うんなんの北湯口純先生にお越しいただき、良い睡眠のためのポイントや睡眠前に効果的なストレッチを教えてくださいました。

睡眠・朝ごはん・運動が不足すると、心のパワーダウン(何となく疲れている)が起こり、自分に自信がもちにくくなるということでした。自尊心を育むことからよい睡眠を目指していきたいと思います。

(ストレッチの資料は学校HPのたより欄に載せていますのでご活用ください。)

### 【よい睡眠のためのヒント】

- 部屋を暗くして寝る
- 寝る前はテレビ・ゲームは控える
- 保護者も一緒に寝る
- 寝る前は暑いお風呂は控える
- 寝る前の食事はさける
- 朝日を浴び、朝ごはんを食べる



【お知らせ】今年度も大仁地区更生保護女性会様から図書費を寄贈いただきました。今年度は家読の取組も行っていますので、高学年でも大人でも読み応えのある絵本を購入し、「読書の秋」が深まるよう図書を整備させていただきます。