校長室から

ひがしなら通心

（Ｈ３０年度）

茨木市立東奈良小学校　川上　隆　Ｎｏ．９

平成３０年５月２１日（月）発行

「五月晴れ」の日は、外で体を動かそう

５月の別の読み方を「さつき」といいます。今年の冬季オリンピック大会の女子カーリング競技で銅メダルを獲得した藤澤選手の名前も「五月」と書いて「さつき」と呼びますね。少し前のことですが、今回の冬のオリンピック（大韓民国の平昌）で日本選手団は、史上最高の１３個のメダル（金４・銀５・銅４）を獲得しました。冬の競技は、氷や雪の上での練習ばかりでなく、夏の間に外を走ったり、トレーニングをしたりして、体力をつけて冬に備えます。体力をつけることは、みなさんにとっても大切なことですね。

さて、５月は、春から夏へ季節が変わろうとしている時期ですね。天候も梅雨の少し前で安定していて「清々（すがすが）しい」時期でもあります。そのような日は、気持ちのよい青空が広がっています。そのことを「五月晴れ」（さつきばれ）といいます。４月が終わってクラス替えのあった学年も新しいクラスに慣れてきたところではないでしょうか。「五月晴れ」の日は、外に出てみんなで体を動かして遊んでみましょう。毎日、体を動かして遊んでいるうちに自然に「体力」は付いてきます。梅雨に入ってしまうと雨が続いて、外で遊べなくなってしまいますね。お天気のよい５月「五月晴れ」の日の外遊びを大切にしてほしいと思います。

さて、外遊びで体を動かすことも「運動」です。運動することは自分の「健康づくり」にはとても大切なことです。毎日楽しく、健康で過ごすためには自分で自分の「健康づくり」ができるようになるといいですね。「健康づくり」のためには、あと２つ大切なことがあります。



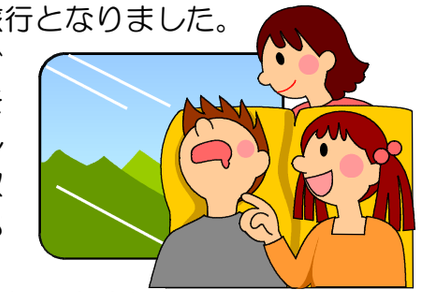
一つは、「食事」です。みなさんはこれから大人に向けて健康な体を作っていきます。そのためには毎日の「食事」から大人になるための「栄養」をしっかり取ることが大切です。しっかり食べて丈夫な体を作っていきましょう。

最後は、「睡眠」、「寝る」ことです。外でしっかり遊んで、しっかり食事を取ると人間の体は眠くなってきます。１日がんばった自分の体をしっかり「寝る」ことで休ませてあげましょう。そうすることで、次の日も元気よく生活できると思います。元気が出れば外で遊べるし、食事もおいしくいただけます。そして、しっかり寝てください。

５月の「五月晴れ」の日は、健康な生活が送りやすい日です。みんなで健康な生活を送れるようにがんばってみましょう。

修学旅行、よかったですね！

６年生は、先週の１７日(木)･１８日(金)と修学旅行で、広島へ行って来ました。その様子は、ホームページの web 日記でも一部を紹介しています。今からでも見ることはできますので、もしよろしければご覧ください。心配された２日目の天気も何とかもち、楽しく思い出深い旅行となりました。



広島へ向かう新幹線に乗ったとき、座席をすぐに向かい合わせて、仲良くゲームやおしゃべりを始める子が多かったですね。微笑ましい光景でした。カメラを持って通路を歩く私に、ポーズを取る子もいたり、お菓子を分けてくれたり、とても楽しそうでした。

６年生は今まで、平和についての学習を積み重ねてきました。平和記念公園では、１～６年の全校で取り組んだ千羽鶴を捧げ、平和の大切さを確認するセレモニーを行いました。平和のアピールの後「折鶴（おりづる）」をみんなでしっかり唱うことができました。その後、碑めぐり、被爆体験者講話、資料館見学と平和学習を続けました。被爆体験者講話では、中西　巌（なかにし いわお）さんのお話を聞きながら、メモをしっかり取り、鋭い質問をするなど真面目に取り組む姿が印象的でした。目的の一つである「戦争の悲惨さを知り、平和への願いをより確かなものとする」ことができたと思います。

宿舎の良寛荘では、夜のつどいが大いに盛り上がりました。代表の人たちが、みんなを楽しませるために頑張ってくれました。見る側もそれに応えて惜しみない拍手をしていましたね。その後のナイトウォークや２日目の姫路セントラルパークでも仲間との絆を深めることができたと思います。

また、二日間のあいだ、それぞれが役割をしっかり努め、６年生らしい頼もしい態度や姿を見ることもできました。目的の「集団生活の中で、規律ある行動をとり、自主性と見識を高める」を実践できましたし、下級生にお手本を示せる学年だと思いました。

６年生のみなさん、このがんばりを学校生活でも活かしください。そして最上級生のリーダーとして１～５年生を良い方向へ導いてください。期待しています。これからもよろしくお願いします。