



赤い屋根



学校便り

いちき串木野市立旭小学校

令和7年6月

★旭小キャッチフレーズ★

「あかるい笑顔 さわやかあいさつ ひとみ輝く旭っ子」

人生100年時代を生きるために！

校長 福元 親視

梅雨入りから一月がたちました。気象庁からは例年以上の大雨や線状降水帯の発生に警戒するよう呼びかけがなされています。近年、予測が難しい集中豪雨や大規模な水害が各地で発生しており、私たちの地域においても、いつ、どのような状況になるか予測がつかないところです。皆様におかれましても、改めてご家庭での防災対策を見直していただくようお願い申し上げます。避難場所や避難経路の確認など、いざという時に安全に行動できるよう、備えを万全にしておくことが大切だと思います。また、子供の登校時には、気象情報等に十分注意し、安全を最優先していただきますようお願い申し上げます。ご不明な点やご心配なことがございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

さて、「人生100年時代」という言葉を聞いたことがあるかと思います。今の子供達の多くは、100歳くらいまで生きると言われています。医療技術の発展や公衆衛生の改善、食生活の向上などの理由で、多くの皆さんが長生きできるようになるということです。とても喜ばしいことだと思います。

宇宙旅行がもっと身近になっていたり、今はない新しい仕事がたくさん生まれていたり、AI（人工知能）がもっと発展して、暮らしがさらに快適になっているかもしれません。でも、どんなに社会や生活が変わっても、変わらないことがあります。それは、「健康な心と体」だと思います。結局、長生きするためには健康が第一です。

毎日しっかりご飯を食べて、よく寝て、そして体を動かすこと。これは、子供達が大人になってもずっと健康で過ごすための基本です。運動については、学校だけでなく家でも積極的に体を動かすことが大切です。そして、健康な心も大切です。友達とたくさん笑い合ったり、困っている人がいたら助けてあげたり、自分の気持ちを素直に伝えたり…。いろいろなことに興味を持って、ワクワクする気持ちを大切にしたいと思います。

健康な心と体があれば、将来に備えることができます。新しい知識や技術が必要になるかもしれませんが、「考える力」や「疑問に思う力」、そして「調べたり、試したりする力」があれば、どんな新しいことでも学び、身につけ、乗り越えていくことができます。そのためには「健康な心と体」が必要です。以下の行動を参考にしてください。

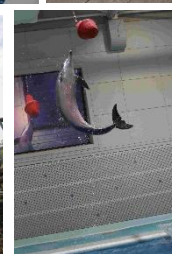
1日60分以上の運動を！	バランスのよい食事を！	快適に眠れるプランを！
・日常生活の中で動く（歩く、家事手伝いなど） ・家族で運動をする（一緒にあそび、散歩など） ・正しい姿勢（背筋を伸ばす、足を組まない） ※1日60分以上の運動は世界的な目標らしい	・バランスよく栄養をとる ・朝食は毎日食べる ・食事は残さず食べる ・食事は楽しく食べる（家族と1日のできごとを話す、一人で食べないなど）	・朝カーテンを開ける（日光浴） ・昼間に体を動かす ・部屋は暗くして寝る ・十分な睡眠時間（8～10時間、21時には就寝） ・就寝1時間前スマホやゲームなどしない。（ブルーライトを浴びない）

他にもたくさんあると思います。家庭環境や時期、年齢等に応じても違いがあると思いますが、この3つを意識して生活することをおすすめします。

「人生100年時代」を生きる子供達に、心身共に大きく成長するこの時期だからこそ健康的な生活習慣を身につけて欲しいと願います。

普段はできない学習を満喫！ ～ 生活・社会科見学・3校合同社会科見学 ～

5月30日（金）に、1～4年生は生活・社会科見学で「水族館」に、5・6年生は荒川小・川上小との3校合同社会科見学で、「維新ふるさと館」と「裁判所」に行きました。普段はできない貴重な体験をすることができました。



6月の行事

- 23日（月） 親子読書の日 石田SC来校
- 25日（水） 委員会活動
- 26日（木） 学校運営協議会

7月の行事

- 1日（火） 坂上SC来校
- 2日（水） クラブ活動
- 3日（木） 水泳学習参観⑤ 学級PTA
- 12日（土） 大雨・洪水避難訓練 着衣水泳②
- 16日（水） 移動図書
- 18日（金） 終業式② 大掃除③
- 23日（火） 親子読書の日
- 29日（火） 市教育講演会（予定）

※ 7月8日（火）から学期末校時のため、火・水・木曜日も5時間授業となります。18（金）は終業式のため特別校時です（給食後下校となります）。

ご協力 ありがとうございました ～ 愛校作業 ～

5月25日（日）は、愛校作業がありました。延期になったにもかかわらず、当日は、地域の方々や保護者、そして児童まで多くの皆さんが参加してくださいました。

参加していただいたみなさんのおかげで、1時間という限られた時間の中での活動でしたが、学校やプール周辺を中心に、とてもきれいになりました。

作業に参加してくださったみなさん、貴重な日曜日にも関わらず、ご協力いただき、ありがとうございました。

