



愛鳥校

# 財部南の風

曾於市立財部南小学校

やさしく かしこく たくましく  
〈共学〉 〈共感〉 〈共生〉  
令和5年11月30日 No.7



## 大きなサツマイモがゴロゴロ。

### 芋掘り(10/14)

5月に学校農園に植えた  
いもの収穫を行いました。  
マルチやツルを取り払った  
後、子供たちはどんな芋が  
でてくるのか、わくわくし  
ながら作業を進めていきました。自分の顔ほどもあ  
る大きな芋や、たくさんの芋が連なっている様子に  
あちらこちらから子供たちの歓声が聞こえていまし  
た。収穫したは12月に予定している収穫祭で調理・  
試食をします。



## 本に親しむ「読書の秋」。

### ライブラリー委員会による読み聞かせ(10/16)

### 「祝子の会」による読み聞かせ(10/17)

秋は「読書の秋」とも言  
われ、本に親しむいい季節  
です。学校でも、ライブラ  
リー委員会や「祝子の会」  
のみなさんによる読み聞か  
せを行いました。秋の夜長  
にたくさんの本に親しみ、  
「心の栄養」をたくさん吸  
収して欲しいものです。



## 学び合いの様子をご覧いただきました。

### 財部南小研究公開(10/25)

大隅地区の指定を受けて、令和4・5年度に取り組んできた複式指導による学  
び合い学習の成果を多くの先生方に公開しました。子供たち同士で協力して学び  
合う姿に、来校された多くの方々が感心していました。曾於市では「学びの共同  
体」の理念を生かした、子供たちによる共同的な学びを意識した授業改善を進め  
ています。今回の経験を生かし、さらに、子供たちの学びを充実させた授業の創  
造に取り組んでいきたいと思います。また、当日はPTA役員の方々に駐車場係  
のご協力をいただきました。ありがとうございました。



## 「食・睡眠・運動」をバランスよく。

### 教育講演会(10/31)

(株)KAGO食ス  
ポーツの田畑綾美さんを講  
師としてお招きし、子供  
たちの健全な成長にいか  
に睡眠・運動・食の習慣  
が大切かをテーマにお話ししていただきました。  
時代の流れと共に、共働き世帯が増えたり、ゲ  
ム機が普及したりすることにより、生活時間を保  
護者の時間に合わせざるを得ない状況や、運動の  
機会が減る状況にある子供たちは増えています。  
今回の講演会を機に、子供たちにとっての睡眠や  
運動、食の大切さを考えさせられることでした。  
裏面には子供にとっての睡眠の大切さが紹介され  
た新聞記事も載せています。合わせてご覧くださ  
い。



## 荘厳な音色にうっとり。

### 音楽鑑賞会(10/31)

鹿児島教区雅友会の方々  
をお招きし、日本古来から  
伝わる「雅楽」の鑑賞会を  
行いました。笙(しょう)  
や箏(ひちりき)等、伝統的な楽器を間近に見  
たり、音色を聞いたりすることで伝統音楽の心地  
よさを味わっていました。また、当日は地域の  
方々も来校され、子供たちと共に心地よい音色に  
聞き入っていました。



## 「てげてげ」に込められた思い

校長 川畑 由美子

前月号の学校だよりで、芸術・読書・行楽・・・の秋を紹介しましたが、学校で  
は、子供たち、職員、保護者の皆様、地域の皆様と、心や体の肥やしとなる豊か  
な秋を楽しみました。また、県民週間期間中は、南の風学級の皆様との交流や  
上村自治会の皆様の訪問をいただき、大変嬉しく思いました。ありがとうございました。



さて、ある子供の成長に関する講演会で「てげてげがいいんですよ。」という  
言葉で講師が締めくくられました。そういえば、毎週某テレビ番組で耳にする言葉。幼少期、祖父母や父母が口  
にし、誰に教えられた訳でもなく自然と覚えた「てげてげ」の言葉。

自営業で朝から晩まで両親は働き、繁忙期には、兄弟で家事を分担し、少しずつ料理や風呂の焚き方、洗濯、  
掃除等を覚え、両親の喜ぶ顔が何よりの励みだった小学校時代が懐かしく思い出されます。料理も、調味料の量  
を聞いても、「てげてげだがよ。」と母。これはどうするの?と聞いても、「てげてげでよかがあ。」。きっと、こんな調  
子で、忙しさのあまり日々の生活も子育ても「てげてげ」だったのかもかもしれません。そんな忙しい両親を心配させま  
いと、なんとか自分で解決しようと過ごした、楽しく時にほろ苦い子供時代が思い出されます。そんな「てげてげ」  
の日々の中でも、父は、寝る前に川の字になった布団の上で子供たちに昔話を読んでくれました。即興でハーモ  
ニカで童謡を吹いて楽しませてくれました。夏は子供会のみんなで海水浴に行ったり、十五夜行事では相撲や綱  
引きなどをしたりして地域行事と一緒に楽しんでくれました。わたしの思い出を「そんな時代だったよね」と、昔を懐か  
しく思い出されている方々もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「てげてげ」の言葉は、宮崎県や鹿児島県でよく使われる方言で、「てげてげ」の「てげ」は「大概(たいがい)  
[だいたい・たいてい]」が変化したようです。「適当に」「おおざっぱ」「ほどほど」「そこそこに」「無理せずに」と  
いう意味があります。「てげてげで、うっちゃっきゃって、よしゅごあんど」(適当なところで、やめておいてよろしいで  
すよ)と、相手を気遣う言葉でも使われます。また、「いい加減」「ちょうどいいくらい」の意味もあります。冒頭の講  
師が言われた「てげてげがいいんですよ」は、子育てにおいて、この「良いかげんで、ちょうどいいくらいの関わり」  
が子供の成長にはいいのですよと言う意味のメッセージが込められていたのでしょうか。

学校において子供たちを見守る姿勢は、「自分はできると自信につながる関わり、子供たちができた喜びを伝  
えられる、一緒に成長を喜び合える、困ったときに頼れる存在」として「ちょうどいいくらい」の面持ちで見守る存  
在でありたいと思えます。家庭においての子育ても同様なのかもしれません。「乳児の時は、肌身離さず 幼児の  
時は、肌を離して手を離さず 少年の時は、手を離して目を離さず 青年の時は、目を離して心を離さず」という  
言葉もあります。講演の最後の「てげてげ」の言葉に込められた思いに馳せながら、鹿児島弁の心地よさを感じ  
ました。

## 〈楽しい学校づくりアンケートより〉

子供たちがいきいきと学校生活を送ることができるように、毎月アンケートを実施し、子供たちの困り感を早期に  
把握し、解決へ向けてアプローチができるようにしています。10月の同アンケート結果によるいじめの認知件数は3  
件でした。いずれも遊びの延長による、からかいやちょっかいが起因となるものでした。各事案については、しっか  
りと状況を確認し、よりよい学校生活を送ることができるように、子供たちへ指導しています。普段からも、子供た  
ち一人一人に寄り添い、いじめの早期発見、解決に努めています。把握し切れていないケースもあると考えられま  
す。ご家庭でのお子様の様子で気になる点等ございましたら、学校までお知らせください。



引き続きブログでも学  
校の様子を公開中です。

# 子どもは深く長い眠りを 発育に必要

世界でも睡眠時間が短いとされる日本では、寝足りていない子どもも多いという。日本睡眠学会理事長を務める久留米大の内村直尚学長は「適切な睡眠が子どもの未来を開く」と改善を訴える。

米国立睡眠財団が推奨する睡眠時間の目安は小学生で9〜11時間、中学生で8〜10時間。これに対し、10道県の小中学生約8万7千人に行った調査では、10歳

までの平均睡眠時間は推奨内に収まったが、それ以降は足りていなかった。

「睡眠は脳と体と心の発育に必要で、子どもは深く長く寝る必要がある」と内村さん。記憶に関わる脳の「海馬」は長く寝る人ほど大きく、記憶の定着には睡眠が不可欠になる。体の成長に重要な成長ホルモンは深い眠りの際に分泌される。

一方、睡眠が不足すると

脳の前頭前野の働きが落ち、記憶力や集中力、やる気が低下、感情の制御も難しくなる。甘みに鈍感になり、肥満につながる危険もある。

10代までは体内時計が敏感で、就寝や起床が1時間以上遅れると生活リズムはすぐ狂うという。スマホなどが放つブルーライトの影響も若いほど受けやすく、眠気が遠のいてしまう。やはり規則正しい生活が重要だ。

睡眠が乱れると「ゲームのしすぎ」「夜更かしのせい」などと断じがちだが、睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなどの睡眠障害を伴う病気が隠れていることもある。内村さんは「親と教師が昼夜の子どもの状況を共有し、昼間の強い眠気が続くようなら医師に相談を」と話している。

## 子どもの睡眠10カ条

- ①早起きして日光を浴びる
- ②朝食をちゃんと食べる
- ③屋外でしっかり遊ぶ
- ④昼寝は短く、午後3時までに
- ⑤夕食は就寝2〜3時間前までに
- ⑥テレビやゲームは就寝1時間前まで
- ⑦入浴は就寝1〜2時間前までに
- ⑧夜はコンビニなど明るい所を避ける
- ⑨寝室は暗くする
- ⑩午後9時〜10時には寝る。就学前は10時間、小学生は8〜9時間以上、中学生は7時間以上、高校生は6時間以上寝る



## 12月の主な行事

|        |   |        |                                 |
|--------|---|--------|---------------------------------|
| 1日(金)  | 性教育週間(〜10日)   | 14日(木) | お茶とのふれあい事業(5・6年)                |
| 2日(土)  | 市P連のつどい(13:00〜受付、未吉総セ)                              | 15日(金) | きらり園との交流(1・2年)                  |
| 4日(月)  | 人権週間(〜10日) 委員会活動L                                   | 18日(月) | 児童代表保健委員会                       |
| 7日(木)  | 人権学習(各学級)<br>PTA総務部会(18:30〜)                        | 22日(金) | 2学期終業式<br>※給食があります。下校時刻は13時頃です。 |
| 9日(土)  | 土曜授業日 収穫祭<br>※校区社協主催「ふれあい食堂」(申込みは5日(火)までとなっています。)   | 23日(土) | 冬季休業(〜1月8日)                     |
| 11日(月) | クラブ活動⑥  | 28日(木) | 仕事納め                            |
| 12日(火) | 持久走大会(※詳細は「お知らせ」参照)<br>家庭教育学級(ヨガ教室、14:00〜)<br>学級PTA | 29日(金) | 年末休業(〜31日)                      |
| 13日(水) | 持久走大会予備日 くすり教室(5・6年)                                |        |                                 |

## お知らせ

### たくさんの声援をお願いします。持久走大会(12/12(火))

今年度の持久走大会も学校正門辺りをスタートし、山田建設までの歩道を走路として実施します。各学年のスタート予定時刻、折り返し地点は以下の通りです。多くの方の温かい声援をお待ちしています。※雨天時は13日(水)に延期です。

|          |            |        |             |
|----------|------------|--------|-------------|
| スタート予定時刻 | 1・2年→10:30 | 折り返し地点 | 1・2年→校長住宅手前 |
|          | 3・4年→10:38 |        | 3・4年→山田建設手前 |
|          | 5・6年→10:48 |        | 5・6年→お墓手前   |

### 心身のリフレッシュをしてみませんか。ヨガ教室(12/12(火))

家庭教育学級の一環として、ヨガ講師の有馬典代さんをお招きし、ヨガ教室を下記のとおり開催します。地域の方々もぜひご参加ください。ヨガを通して、日頃の心身の疲れを癒やしてみませんか。たくさんの方々の参加をお待ちしています。ご不明な点等は財部南小学校(教頭)までご連絡ください。

日時: 令和5年12月12日(火) 14:00〜14:45  
 場所: 財部南小学校 体育館  
 持ち物等: ・ヨガマット(お持ちでない方は代わりに大きめのバスタオルをお持ちください。)  
 ・運動のできる服装(体育館は寒いことも考えられます。必要に応じて防寒着もご準備ください。)