



繫

西川小学校だより

第13号

R6. 2. 15

西川小学校

校長 白田慶和

みんなにとどけ、私たちの思い



総合的な学習の時間に学んだことをもとに、町づくりへの提言を3年生がまとめました。その成果を発信しようと、1月30日（火）町に対する提言会を行いました。『月山を魅力的なものにするために』『水沢温泉に多くの人を』『山菜そばを子どもたちにも』『月山湖売店への提言』『子どもわかりやすい観光パンフレットを』5つの班に分かれて提言しました。町当局をはじめ、月山観光開発、総合開発、商工会など、関係者の方々に聞いていただき、子どもたちの提言に丁寧に対応していただきました。自分たちの思いを伝えることができたこと、自分たちの思いをきちんと聞いてくれる大人がたくさんいること。今回の提言発表で感じたことでした。実現するかどうかはまだわかりませんが、今後も調査研究を進め、実現させなければならないとみんなが必至になれるような提言を続けていきたいです。

だんご木に願いをこめて～よい1年になりますように～



毎年恒例の小正月の行事。ここ西川町では昔から数えて9のつく年齢（厄年）の子どもが、その厄払いもかねて、だんご木飾りを行っていたといひます。本校でも毎年2年生が、地域のお年寄りと一緒にだんご木を飾りました。色とりどりのだんごで飾られた校内はとても華やかで、ご指導いただいた老人クラブの皆さんありがとうございました。

姉妹校の絆！～末永くよろしくお願ひします～

1月16日（火）台北市の南湖小学校と龍安小学校の2校と姉妹校締結式を行いました。今後も交流を通してお互いのことを理解し、国外への視野を広げることがめざしての締結です。今後、直接的な交流が益々充実することを願っています。締結式を終えたあと、3年以上の学級で交流学习を行いました。かるたや習字、折り紙など、一緒に学習しました。言葉は通じなくても、身振り手振りで心を通じ合わせることができたようです。龍安小学校はその後、給食も食べていきました。日本のカレーもおいしいと喜んで食べてくれました。また会える日を楽しみにしています。



薬物乱用防止教室

現在、乱用される薬物が多様化しており、若者への拡がり懸念されています。指定薬物に指定しても新たな未規制の類似物質が次々と出現することに加え、店頭、インターネット等により、容易に入手することが可能にもなっています。そこで、1月19日（金）6年生が、薬物乱用の危険性を熟知している警察職員の協力を得て、薬物に対する正しい知識や乱用の恐ろしさについて学習しました。絶対に手を出さない、先輩や友達の誘いに乗らないと、力強く感想を発表していました。



体ストレッチ ワンポイントアドバイス④

★椅子に座ってストレッチ！
肩甲骨・背骨全体の伸びを感じましょう！



- ① 椅子に座って、両手を組みます
- ② 両腕を突き出し、目でお腹をみるようにしながら、背骨全体（腰・背中・首）を丸めましょう

●注意点

- ① 体に痛みを感じたときは、運動を中止しましょう。
- ② 可動域制限がある方は、無理のない範囲で行いましょう。
- ③ 力まずに呼吸をゆっくり繰り返しましょう。

食後は歯磨きをして、歯をキレイにすると同じ様に、体も使ったら良い状態（コンディション）に「ととのえる（戻す）」という意識が大切です。自分で自分の体を「ととのえる」方法の1つにストレッチング（体を伸ばす運動）があります。皆さんの未来の健康（身体）は、「今」の積み重ねで大きく変わります。健康でたくましい体をつくる第一歩は、自分の体を自分が大切にすることです。

ストレッチングで体をととのえ、元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう！

山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士 伊藤 貢

