



尊重し認め合い、豊かな心で吾北の未来を創造できる人になってほしいと願い、さまざまな取組を行っています。

友だちと力を合わせ活動する中で、考える力や表現する力を育てたいと考え、縦割り班活動や学級交流、全校集会などを行っています。

◆4月 縦割り班編成集会(前期)

6年生を班長に10班の班を編成し、初めての顔合わせを行いました。班長さんに名前を呼ばれ、班ごとに整列し掃除について担当



の先生から話を聞きました。その後、ゲームでお互いの顔や名前を覚え、初めての掃除を行いました。掃除場所は3週間ごとに交代しています。2学期には後期の班編成を行うことになっています。

◆5月 折り鶴作り

修学旅行で訪れる広島へ持つべく折り鶴作りを全校で行いました。「世界に平和を」の願いを届けたいと、6年生が各学級へ出かけ鶴の

折り方を教えました。大きな折り紙で見本を作ったり、下級生の席まで行つて教えたり、6年生の丁寧な指導のおかげで全校児童の鶴を届けることができました。

◆6月 さつまいもの苗植え

一畝ずつ班でさつまいもを育てています。下級生が上級生に教わりながら苗を植える姿は微笑ましいものです。苗が根を張るまでは、当番になった学年が水をかけています。畑の近くの方にお水を分けていただいたり、苗の様子を見ていただいたりご協力いただけることも大変ありがたいことです。12月に縦割り班で行う焼き芋祭りを楽しみにしています。



「よく眠れた～」と 感じていますか？

睡眠には、こころとからだの疲労を回復する働きがあります。睡眠による休養感は、あなたの「こころの健康」に重要なんです。

こころのSOSかも

- ・寝つけない
- ・熟睡感がない
- ・疲れていても眠れない
- ・睡眠で疲れがとれず、日中もつらい場合はうつ病の可能性も・・・



「よく眠れた～」と感じられなくなると、集中力や注意力が低下したり、頭痛などのからだの痛みや胃腸など消化器の不調などが現れるのよ。

よい睡眠を手に入れよう

1. 必要な睡眠時間は人それぞれ。眠たくなってから布団に入り、就寝時刻にこだわりすぎない。
2. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
3. 睡眠不足のときは、昼間の30分以内の仮眠で作業能率をアップ。
4. 眠れない、眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談を。



元気でいきいき
暮らしたい～の No.5
ほけん福祉課
☎ 893-3811