

家



# 池雪だより

2月号 大田区立池雪小学校  
令和8年 2月 2日

校長 尾上 健二

<https://www.ota-school.ed.jp/chisetsu-es/>

## 夢を叶えるために健康に

副校長 鈴木 広宣

立春を迎え、暦の上では春が始まります。日本全国が寒波に覆われ、まだ冷え込みが厳しい毎日が続きますが、池雪のこどもたちはとても元気に過ごしています。

先日の学校公開・体育健康教育授業地区公開講座には、多くの保護者様・地域の皆様にご参観いただき、誠にありがとうございました。参観していただく中で、お子様の成長を感じ取っていただけたのではないのでしょうか。令和7年度の残り2か月、1年間のまとめがしっかりとできるよう、教職員全員で支援してまいります。

さて、体育健康教育授業地区公開講座の講演では、日本体育大学教授の野井真吾先生をお招きし、「池雪っ子元気大作戦！」と題してお話いただきました。低学年の児童も高学年の児童も大盛り上がりでした。講演後、一人の先生から「副校長先生、いつも外遊びをしない子が、『セロトニンをつくろう！』って、元気に遊んでいました。とてもいいお話をしていただきましたね。」と声をかけられました。普段は外に出ないこどもたちが思わず外遊びをしたくなってしまう“言葉”を、講演会に参加できなかった保護者様にご紹介したいと思います。

「ホームランを打ちたい！シュートを決めたい！勉強ができるようになりたい！ノーベル賞をとりたい！など、みんなには叶えたい夢があるよね。どんな夢を叶えるにも、健康的な生活をして元気な体が必要だね。健康のために、早寝・早起き・朝ご飯が大切なことは、みんなは何となくは分かっている。でも、思うようにできない。今日は、『セロトニン』のお話をします。これからするお話の中から1つでも2つでも覚えてできるようになってね。」そこから、野井先生の話が始まりました。

幸せホルモン「セロトニン」を増やすと、①気分がよくなる（心の安定）。②よい姿勢を保てる。③よい眠りの元（メラトニン）を作ることができるそうです。また、それは、①運動すること②深呼吸をすること③太陽の光を浴びること④しっかり睡眠をとることによって、セロトニンの分泌を促すことができるということです。

生活リズムの好循環は、次の5つに繋がります。①モリモリ朝食を食べる。②しっかり排便する。③スッキリとした気持ちで学習できる。④元気よく外遊びできる。⑤心地よい疲れから熟睡できる。「こんな生活ができれば、自分も嬉しいし、おうちの人もニコニコだね。みんな『セロトニンをつくろう！』と。この“言葉”にこどもたちの心が揺さぶられました。ぜひ、お子様と「セロトニンを増やすにはどうしたらいいかな。」と聞いてみてください。きっと、有意義なお話ができると思います。



席書会の様子

日	曜	月	行事
1	日		
2	月		全校朝会、委員会
3	火		朝読書、B時程 ☆
4	水		特別時程、補習(5年)
5	木		安全指導 ★
6	金		児童集会、家庭科おたふく授業、新1年保護者会
7	土		
8	日		
9	月		全校朝会、クラブ(クラブ見学)、区漢字検定
10	火		B時程、音楽集会(高)飼育集会(低)、☆
11	水		建国記念の日
12	木		特別時程 ★
13	金		B時程、体育朝会(高)、家庭科おたふく授業
14	土		
15	日		
16	月		全校朝会、クラブ、たてわり班
17	火		朝読書 ☆
18	水		音楽集会(低)飼育集会(高)、補習(4年)
19	木		6年生を送る会練習集会(1~5年) ★
20	金		体育朝会(中)、下校指導(1年)
21	土		
22	日		
23	月		天皇誕生日
24	火		B時程、6年生を送る会、交流給食 ☆
25	水		卒業を祝う会、保護者会(6年)
26	木		★
27	金		体育朝会(低)
28	土		

\*2月の避難訓練は、予告なしで行います。

SC 訪問日 ★森先生 ☆河村先生

## 体調を整え元気に過ごそう

生活指導部 中村 創大

いよいよ2月、暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい毎が続きますが、こどもたちは、休み時間になると元気に外で遊ぶ姿が見られます。よく睡眠をとり、栄養を補給し、たっぷり体を動かす。そんな毎日を過ごすことで、こどもたちの健康が守られていると思います。

また、インフルエンザが流行する季節になってきます。学校では、手洗い・うがいを呼びかけ、教室の喚起を心掛けています。ご家庭でも、早寝早起き朝ごはんを心がけ、お子さんの健康管理にご留意ください。

## 登校時刻について

生活指導主任 原田 宏之

8時10分から8時20分の間に登校できるようにご協力をお願いいたします。近頃、8時25分を過ぎて登校する児童がいます。この時刻は全校朝会や集会、各学級の朝の会が始まる時刻です。8時25分ちょうどに登校できても、活動に遅れてしまいます。児童が落ち着いて学習活動・学校生活を送ることができるように、前日のうちに支度を済ませておき、朝は余裕をもって送り出してくださいませようをお願いいたします。

## 漢字検定について

国語部 高橋 多恵子

小学校では、卒業までに1026文字の漢字を学習します。平仮名から学び始めたこどもたちが、6年間でたくさんの漢字を覚え、それを使って文章を書くことができるようになっていきます。自分の成長を感じられ、とても嬉しいことだと思います。大田区では、国語の基本となる漢字の読み・書きの能力を身に付け、漢字に対する関心や認識を深め、国語を尊重する態度を育てることをねらいとして「大田区小学生漢字検定」を実施しています。昨年度より、年1回の実施となりました。

漢字検定がきっかけとなり、合格に向けて努力することは、こどもたちの力を確実に高めます。正しい書き順、部首、熟語への関心も高まることと思います。努力の結果、合格することができれば、さらに意欲が高まることでしょう。こどもたちがめあてに向かって努力できるよう、励ましをよろしくをお願いいたします。

# こんなことあったよ 1年生の日記より

- きょう、たち川で、木下大サーカスを見ました。はじめは、大きな車りんのそとに、人がのってまわるわぎです。ほかにもいろいろなわぎがありました。中でも一ばんすごかったわぎは、くう中ブランコです。すごくむずかしいダブルめかくしブランコをやるときは、すこしどきどきしたけど、うまくいってわたしもうれしくなりました。
- きのう、学校こうかいがありました。じょうずにできたのがうれしかったです。うたがママにほめられたところがうれしかったです。かるたのよむところがはくしゅされてうれしかったです。これから、ステーキをたべにいきます。
- 土よう日は、はっぴようかいがありました。音どくの「おかゆのおなべ」はしっばいするかもしれないとおもいましたが、しなかつたのであんしんしました。ママとパパにほめられたので、うれしかったです。二年生になってもやさしいおねえさんになれそうです。
- きょうは、お父さんのともだちのびようしつにいきました。さいしょに、まえがみをきってさっぱりしました。うしろのかみは、らいしゅう七五三があつてきりたくないの、2センチだけきってもらいました。さいごに、あみこみをしてもらえたのでうれしかったです。七五三がおわつたら、もうすこしかみをきりたいです。
- きょうは、かぞくみんなでいちごがりにいきました。ハウスの中のいちごをとって、チョコレートマウンテンにつけてたべました。ぜんぶで10こぐらいたべました。あまくておいしかったです。
- きのう、ゆきがや八まんじんじゃで、七五三をしました。きものをきてそとへいったのでさむかったです。かいだんをのぼるとき、あしがぜんぜんうごかなかつたです。はじまりのたいこがこころにひびきました。とてもドキドキしました。
- 土よう日に、学校こうかいがありました。はっぴようのときにことばをいうことができたけど、どうがを見せるときは、きんちょうしました。おにいちゃんの中学校のようにメダルをわたせなかつたけど、おうちでわたしたらよろこんでくれてうれしかったです。
- きょう、いえで、ヘンリーというねこにひざの上ののってもらいました。はじめは、おかあさんのひざの上にかいかなかつたけど、のってくれました。かわいかったです。これからものってくれるとうれしいなとおもいました。ヘンリーは男の子です。ほかにも、はなというねこもかっています。つぎは、はなにもものってもらいたいです。