



# うしおのよい子



## 新しい年！気持ちを新たに、めあてを持って

校長 南川 貴子

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添えをいただき、誠にありがとうございました。

昨年の上旬には、能登半島地震が発生し、その被害の大きさに言葉を失いました。改めて今の生活が当たり前でないことを実感させられた年明けでした。今年は、阪神淡路大震災から30年を迎えます。最近、地震だけでなく、猛暑や豪雨など、今まで想定していなかった規模の自然災害が、各地で起きています。地震など自然災害を予測することは難しいですが、先人の知恵を生かし、普段から備えをしておくことの大切さを感じています。学校では毎年この時期に、「1・17」を忘れない、ということで地震や津波の避難訓練を行います。「自分の身は自分で守る」ために、しっかりと意識を持ち訓練に取り組みたいと思います。

### 防災訓練

令和7年1月17日、阪神・淡路大震災から30年目を迎えます。兵庫県では、阪神・淡路大震災の経験と教訓を継承するとともに、いつまでも忘れることなく、安全で安心な社会づくりを期する日として、1月17日を「ひょうご安全の日」と定めています。

本校では、毎年「1.17は忘れない」を合言葉に避難訓練【地震】を実施しています。「授業中に大きな地震が発生した」という想定ですが、実際には地震や津波は、いつ、どこで起こるかわかりません。登下校中、家で留守番をしている時や外出中に起きるかも知れません。学校では、地震が起きたときの対応や、津波が来た時の避難の仕方について訓練を行います。また、同時に、震災を取り上げた教材を用いて、学年に応じた道徳の授業を行います。震災の経験と教訓を振り返るとともに、南海トラフ巨大地震や、近年の激甚化する気象災害等、様々な事態に備えるため、ご家庭でも、もしもの場合の避難方法などについて、お話していただけたらと思います。

### 笑いの効果

お正月はたくさん笑って過ごされましたでしょうか。「初笑い」と言って、お笑いの番組もたくさんありましたね。「笑う」となんだかスカッとしたり、ストレスが発散された気持ちになります。これは、なんとなくそう感じるというだけでなく、実際に多くの研究者によって、「笑い」は、私たちの体と心にとって、免疫力を高めストレスを軽減する効果があるということが、証明されているのです。

では、笑った時、体のなかでは、いったいどんなことが起きているのでしょうか？

私たちの体には、侵入するウイルスなど、悪影響をおよぼす物質をしっかりと退治してくれる、リンパ球の一種である「ナチュラルキラー（NK）細胞」というものがあります。そして、このNK細胞を活性化させるのが、「笑い」の持つ大きな力なのだそう。

人が笑うと、NK細胞が活性化され、がん細胞やウイルスなど“病気の原因”を次々と攻撃。それが、免疫力アップのメカニズムです。逆に、悲しみやストレスなどのマイナス情報を脳が受け取ると、NK細胞の働きがしぶくなり免疫力がパワーダウンするのだそう。いかに笑うことが大切なのか、改めて痛感させられますね。笑いの種類にもいろいろあり、人の外見や失敗をバカにしたような笑いは、免疫力はアップするどころか、笑う気もなくなります。「ああ楽しかった。笑ったなあ。」という日がたくさんある方が、元気でいられるのではないかと思います。

2学期末、5年生が、自分たちで計画した「5年祭り」を開催しました。各クラスでお店を決め、お店役とお客さんを交替して取り組みました。魚釣りやスーパーボールすくい、粘土の重さチャレンジなど、工夫を凝らしたお店が並びました。お店を回るお客さんだけでなく、たくさん来てもらおうと、呼び込みをしたり、ゲームの説明をしたり。あちこちで楽しそうな笑い声が聞こえてきました。大笑いして活動した後は、心もほっと解放されたのではないのでしょうか。自分たちで考え、準備し取り組んだ充実感、楽しかった記憶と相まって、次の挑戦へと向かう心のエネルギーになります。次はこんなことをしてみたい、と企画が出てくるのを楽しみにしています。

3学期、子どもたちも大人も笑い合いながら、日々を過ごせるようにしていきたいです。今後ともご協力のほどよろしくお願いたします。

### 1月の行事

- 8日(水) 始業式(12時頃下校)
- 9日(木) 12時半頃下校
- 10日(金) 給食開始(13時半頃下校)
- 14日(火) 委員会・月曜校時
- 16日(木) 書き初め展・代表委員会
- 17日(金) 書き初め展・防災訓練
- 21日(火) 劇団四季鑑賞(6年)
- 23日(水) 給食後下校(13:30頃下校)
- 27日(月) クラブ(3年クラブ見学)  
児童朝会(給食集会)

### 2月の主な行事

- 3日(月) 朝会・委員会
- 6日(木) 代表委員会
- 7日(金) 地区バスケットボール大会(6年)
- 10日(月) 児童朝会  
職員研修のため5校時終了後下校
- 12日(水) 火曜校時
- 13日(木) 3年社会見学
- 17日(月) 感謝の会・クラブ
- 26日(水) 参観・懇談
- 28日(金) 月曜校時・5年社会見学

### ☆書き初め展 16日(木)・17日(金)

2025年の抱負を込めて書き初めを行います。各教室前の廊下に展示していますので子どもたちの力作をご覧ください。詳細につきましては、後日配布します案内の手紙をご覧ください。

- 日時 16日(木) 14:40~16:00
- 17日(金) 15:30~16:00

### 児童生徒文化発表会

- ・図工展  
令和7年1月29日(水)~2月2日(日)  
尼崎総合文化センター 5階美術ホール
- ・書道展  
令和7年1月22日(水)~26日(日)  
尼崎総合文化センター 5階美術ホール
- ・なかよし作品展  
令和7年1月22日(水)~27日(月)  
尼崎総合文化センター 4階美術ホール

### — 1月の生活目標 —

元気なあいさつをしよう

### ☆給食週間 27(月)~31日(金)

給食週間は、いろいろな食べ物に関心を持ち、食事を作ってくださいている人やそれに携わっている人たちに感謝し、給食や心身の健康づくりに必要な食について理解を深めることをねらいとしています。27日には、給食集会で、調理師さんに、各クラスから感謝状を渡します。食べ物に感謝し、食事の大切さをしっかり学ぶ週間にしたいと思います。

## ☆人権標語

人権週間に様々な取り組みを行いました。子どもたちが考えた人権標語を少し紹介します。温かい言葉の数々を読み返しながら、人は人と関わり合って、人として成長していくことを改めて感じました。たくさんの方が生活を共にする学校は、正に人との関わり方を学ぶ場です。様々な個性がある子どもたち、共に過ごす中で、お互いの違いを認めながら、お互いを尊重できるようになってほしいと思います。

### ☆1年

ともだちがこまっていたらだいじょうぶか  
ありがとうこどもただじゃしたわらない  
目をみてありがとうをうたえよう  
なまにこころゆずるやまじい人をだいにこころ  
よかつたねいわれてうれしいおなじだね  
すてきだねみんなでおうありがとう

### ☆2年

けんかしたつぎの日は顔でなかなおり  
あかちゃんはなくのがふつう元気な子  
しあわせをみんなにわけよう思いやり  
あいさつはそとへふみだすだい一歩  
いやなことかなしいことはすなおにね  
フワフワな気持ちをもって話そうよ  
ことばはね考えてから話そうよ

### ☆3年

むちやするな命をたつたらみんなが泣く  
じぶんだけ？ひとのこころもかんがえよう  
きょう力は世界を守る第一歩  
命はね一人に一つ大事にね  
世界中みんなの命大切に  
なかよくしみんな幸せごまでも  
友だちとれいき考えいい友に  
だいじょうぶくらぶなくてもあなただよ

### ☆4年

ありがとうやさしい言葉つながる心  
協力で生まれてくるいきすな  
育てようやさしい心と笑顔の輪  
えがおはねひかり以上に尊い  
十人の人それぞれに好きなこと  
命はねお母さんがくれた宝物

### ☆5年

「大丈夫？」暗い心に光差す  
その言葉ほんとに送って大丈夫？  
悪口は一生残る深いきず  
その言葉傷つけているやめようよ  
いじめをね見て見ぬふりもいじめだよ  
その言葉傷つけないか考えて  
遊びでも相手がいやならイジメだよ  
「ありがとう」その一言があたたい  
なくそうよ差別やいじめ自分から

### ☆6年

命とはそれぞれが持つ花のたね  
ひとつひとつちがう個性がすばらしい  
人と人助け合って広がる輪  
平等に誰もが輝く毎日を

