



# はぐくみ

《学校教育目標》 ゆたかな心とたくましい体をもつ子どもの育成

## 立花北小 校長室だより

令和6年6月14日発行  
No.1 「出すことって大事！」  
発行者：校長 佐野 正信

### 意外と知られていない『出すこと』の大切さ…というお話

体育大会が終わり、カラーロードの満開の紫陽花の前で1年生が記念撮影していました。本格的な夏を前に、先日の朝会では、子どもたちにこんなお話をしました。

「いつも大きく息を吸ってから、元気にあいさつを

していますよね。体に新鮮な空気を体に『入れる』ということはとても大事なことです。実は、意外と知られていないこと…それは、『出す』ということの大切さです。一度実験してみましょう。今から、絶対に息を吐いてはいけません。

いきますよ。ハイ、息を吸って～！…吸って～！…もっと吸って～！…もっと

もっと吸って～！…どうでしたか？（子どもから「くるしかった～！」の声）

そうでしょう、苦しかったですよ。もうすぐ水泳が始まりますねが、大事な

ことは、息を「吸うこと」よりも、実は「吐くこと」なのです。水の中でブク

ブクブク…と息をはけるようになれば、どんどん水泳はうまくなりますよ。水泳が苦手だと思っている人は、今年の夏、

水のなかでブクブク…ができることをめあてにして練習に励んでみてくださいね。

ほかに『出す』と聞いて思い浮かぶことがありますか。（子どもから「おなら～！」の声） そうです。おならもガマンしていたら、お腹が痛くなりますよね。おならと同じように体から出てくるのは「おしっこ」や「うんち」ですね。毎朝、ちゃんと出ていますか。「野菜がきらい！」とって好きなものしか食べない人は、なかなかうんちが出なくなりますよ。学校でしんどくなる人に聞いてみると、「何日もうんちが出ていない」という人が少なくありません。

ほかに体から出て来るもの…、今、みんなもかいていますよね。（子どもから「汗」の声） そうです。皆さん、暑い季節は「お茶をのむこと」が大事だと思っているでしょう。でも、実は汗を『出す』ために飲んでいるのです。暑いからと言って、ずっとエアコンの効いた涼しい部屋で過ごしていると「熱中症予防」にはなりません。昼休みは運動場で元気に遊んでいっぱい汗をかき、そして、涼しいところで「気持ちいい！」って言いながら掃除にしっかり励みましょう。

他にも出した方がよいことあるのです。困ったな…とか、ちょっとしんどいな…なんていうことあるでしょう。そんな気持ちを誰にも言えずに自分だけで抱えている人いませんか。悩み事は、人に話すだけで、すーっと心が楽になることがあります。周りの人も、気づいたら「大丈夫？」って声をかけてあげてほしいと思います。」 こんなお話をしました。

### みんなが気持ちよく過ごせるように！

間もなく梅雨に入ります。運動場で遊べない日が増えたり、ジメジメした日が続いたりすると、不快指数も高まって、ケンカやもめごとが増えることにもつながります。生徒指導担当の先生からは、「新しいクラスにも慣れてきたこの季節、つつい強い口調で話しかけてしまう人いますよね。こんな季節だからこそ、ルールを守り、みんなが気持ちよく過ごせるよう、言葉遣いにも気をつけられるといいですね。」そんなお話がありました。

### 地域の行事『あじさい祭り』にぜひ！

いつも立花北の子どもたちを見守ってくださり、先日の体育大会でも子どもたちに声援を送ってくださった地域の皆さんが、今週末の15日（土）16日（日）に上ノ島西公園で「あじさい祭り」を開いてくださいます。子どもたちのために楽しいお店も準備され、雨になってもよいようにテントも立ててくださいますので、ご家族でぜひ足をお運びください。詳しくは、カラーロード掲示板的のポスターをご覧ください。

