



生活習慣は「心」とともに

校 長 堀内 賢徳

多くの人には、朝起きてすぐや寝る前に歯を磨く習慣があります。三度の食事の後にも必ず磨くという人も多くいます。

なぜ、そのような習慣が身に付いたのでしょうか。

自分で磨くことができなかった幼い頃、母親の膝の上に仰向けに寝かされ、磨いてもらった記憶のある人もいます。そして、自分で磨けるようになって、最初は周りの大人から「磨きなさい」と言われて嫌々磨いていたのが、いつの間にか言われなくても自分から磨くようになっていきます。それは、「磨きなさい」と言われたいようにしたいから、むし歯になって痛い思いをしたくないからという理由からだけではないようです。

本当に自分から進んで磨く習慣のある人は、そのような外因的な理由からだけではなく、歯を磨く習慣を積み重ねることによって、磨いた後の口の中の爽快感を知っているからなのです。このような内面的な動機から習慣化していることが、本当に習慣として身に付いたということなのです。つまり、基本的な生活習慣というものは、外因的な理由からだけでなく、内面的な「心」を伴ってはじめて本当に習慣として身に付いたということが言えるのではないのでしょうか。

温かみのあるあいさつやしっかりとした礼を交わし合う快さ、時間に遅れずに朝早く登校する爽やかさ、清潔感のある服装をすることの心地よさなど、その姿、形だけを求めるのではなく、その行為の内にある「心」と関連させて指導することが、生活習慣を確立していくうえでは大切なのです。

各ご家庭におかれましても、このような姿、形に伴った内面的な「心」も併せて育み、よい生活習慣として身に付いていけるようご指導ください。

さあ、いよいよ夏休みに入ります。夏休みは、自由な時間が多くなり、生活リズムが崩れやすくなります。一日一日を有意義に過ごすために、子供に合った就寝時間を必ず親子で確認してください。そして、普段できない体験や地域の活動に積極的に参加し、子供たちがさらに成長することを楽しみにしています。交通事故や水難事故に絶対に遭わないようにお願いします。一学期のご協力に感謝いたします。

- (1) ルールやきまりを守り、交通事故、水難事故防止に努めましょう。
- (2) 規則正しい生活（早寝早起き朝ご飯＋適度な運動）に心がけ元気に過ごしましょう。
- (3) 自分の決めた学習にしっかりと計画的に取り組みましょう。
- (4) 本に親しみましょう。
- (5) 家族の一員として、自分にできるお手伝いを毎日続けましょう。

力泳！ 校内水泳記録会

7月13日(月)、5・6年生の代表児童による校内水泳記録会を実施しました。霧島市水泳記録会は、今年度も各学校で記録を測定し、そのタイムをもとに順位を競うタイムレース方式で行われます。



当日は、多くの保護者の皆様に見守られる中、代表児童がそれぞれの種目に全力で挑みました。スタートからゴールまであきらめることなく泳ぎ切る姿や、仲間に温かい声援を送る姿が見られ、練習の成果を十分に発揮することができました。

なお、霧島市全体の記録を集計した結果につきましては、9月号の学校便りでお知らせいたします。

笑顔と元気を届ける『西小元気みこし』

7月19日(日)に開催される霧島国分夏まつりに、本校の「西小元気みこし」が参加します。今年は4～6年生の希望児童が、元気いっぱいにみこしを担ぎ、祭りを盛り上げます。



PTA 総務部の皆様には、みこしの整備や法被の準備など、子供たちが安心して参加できるよう様々なご準備をいただいております。心より感謝申し上げます。当日は、子供たちの元気な「わっしょい！ わっしょい！」の掛け声が会場に響き渡ることと思います。ぜひ会場へお越しいただき、子供たちへの温かいご声援をお願いいたします。

防犯意識を高め、安全な夏休みを！



6月19日(金)に、不審者対応訓練を実施しました。当日は警察署の方を講師としてお招きし、不審者への対応や、夏休みを安全に過ごすために気を付けることについてご指導いただきました。

子供たちは、不審者に出会ったときの合言葉「いかのおすし」について改めて確認しました。

- ・ **い**か … 知らない人についていかない
- ・ **の** … 知らない人の車にのらない
- ・ **お** … 危険を感じたらおお声を出す
- ・ **す** … その場からすぐに逃げる
- ・ **し** … 信頼できる大人にしらせる

いよいよ夏休みを迎えます。子供たちの行動範囲が広がる時期でもありますので、ご家庭でも「一人で人気の少ない場所へ行かない」「外出先や帰宅時刻を家族に伝える」「困ったときは近くの大人や『子ども110番の家』に助けを求める」など、安全な過ごし方について話し合っていいただければと思います。

学校でも引き続き安全指導に努めてまいります。ご家庭や地域の皆様と連携しながら、子供たちが安全で楽しい夏休みを過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

《8月の主な行事予定》

- 12日(水)～14日(金) 学校閉庁日
- 21日(金) 出校日 地域内実態調査
- 23日(日) PTAクリーンアップ大作戦7:00～8:30
(5年生児童・保護者、2・4・5年生学級部)
- 26日(水) 教育相談週間(～31日)
- * 出校日は8月21日(金)のみとなります。(8月3日(月)は、出校日ではありません。)**



《9月の主な行事予定》

- 1日(火) 始業式 あいさつ運動(～5日)
なかよし週間(～5日)
- 2日(水) PTA理事会
- 9日(水) 集団宿泊学習・修学旅行説明会
- 12日(土) 土曜授業 引き渡し訓練
- 14日(月) 体格測定・視力検査(3,4年)
- 15日(火) 体格測定・視力検査(5,6年)
- 16日(水) 体格測定・視力検査(1,2年)
- 30日(水) 通知表配布**



※昨年度から通知表は2期制になりました。前期は、9/30に配布します。

※ 今後、日程が変更になる場合もあります。ご了承ください。

夏休みが始まります ～家庭・地域での見守りを～



7月18日(土)から、いよいよ夏休みとなります。子供たちが家庭や地域で過ごすこの期間、子供たちの安心、安全な生活のため、家庭や地域での見守り、声掛けをお願いします。子供たちの様子などで気になることなどがありましたら、国分西小学校へご連絡ください。

【連絡先】国分西小学校:0995-46-0305

《学校閉庁日のお知らせ》

霧島市の方針により、8月12日～14日の3日間は、市内全ての公立学校において、校内業務や電話対応を含む対外的な業務を行わない「学校閉庁日」となります。「学校閉庁日」期間に、緊急の対応が必要な場合には、霧島市教育委員会学校教育課までご連絡ください。

【連絡先】霧島市教育委員会学校教育課
(0995) 64-0707