



えがおいっぱい

令和4年8月26日
富士市立富士南小学校
学校だより 9月号

つつける

夏休み明けの初日の全校朝礼で、子供たちに次のような話をしました。

長い夏休みを、どのように過ごしましたか。大きな事故、問題がなく過ごすことができ本当によかったです。当たり前のようなことだけれども、とてもすごいことです。

さて、この数字「366,405」は何でしょう。これは、校長先生が夏休み中（7月22日～8月23日）に歩いた歩数です。校長先生は夏休みの目当てを「1日『1万歩』歩く」にしました。

学校や家の中で過ごしているときにも歩けば、歩数は増えていきます。改めてウォーキングを行うということではなく、日常生活の中で「歩く」ことを意識しました。366,405歩を32日間で歩いたので、1日にすると「11,450歩」になります。これで、目当てを達成することができました。

今、目当てを達成することができて、気付いたことが3つあります。

1つ目は、記録を付け始めて10日ぐらい経ったところから、毎日記録をしないと落ち着かなくなってきて、記録を付けることが日常生活の中で習慣となっていきました。記録を付けることで毎日1万歩以上を歩いたことが確認でき、それがとても嬉しく、明日も続けようという意欲付けになりました。

2つ目は、日常生活の中で歩く工夫をするようになったことです。例えば、市立図書館に行って本を借りるときに、できる限り遠くのところに車を駐車して歩数を多くするようにしました。また、ショッピングモール等に行ったときは、エスカレーターではなく階段を歩くようにしました。

3つ目は、体の調子がよくなったことです。20日程たったころ、朝の目覚めが良くなっていることに気付きました。夜中に目覚めることが少なくなり、よく眠れるようになりました。これは、1万歩歩くことの疲れが深い眠りにつながり、目覚めをよくしていると思いました。

目当てを達成することができて、「やればできる」という自信がついたように思います。皆さんも、例えば「友達や先生に毎日挨拶をする」「1週間に1冊読む」のように目当てをもって続けていくとよいと思います。それが自分への自信となっていきます。



富士南地区「ききょうの里体育祭」（9月25日（日）富士南中グラウンド）への参加を

まちづくり協議会より、「ききょうの里体育祭」に小学生が参加して、「いたはじダンス」（富士市ブランドメッセージソング「いただきへの、はじまり」に合わせたダンス。富士市シティプロモーション課がYou Tubeに動画をアップしています）を踊ってほしいという声がありました。

学校でも、子供たちに地域への行事に参加して、富士南地区への思いを深めてほしいと願っています。そこで、ご都合がつかご家庭は、「いたはじダンス」を踊りに行ってみたいはいかがでしょうか。

参加される場合は、9月25日（日）午前10時ごろ南中グラウンド本部テント付近にお集まりください。体育祭のプログラムは9月5日ごろ、ご家庭に配布予定です。（体育祭は、午前中で終了予定です。）

○正門北側道路（東西）、東側道路（南北）等の車での通行について……朝7時～8時までは登校時間帯のため、許可証がないと通行ができません。子供たちの安全確保のため、通行規制にご協力くださるようお願いいたします。許可証のある方は、許可証が見える位置に置くようお願いいたします。また、子供さんを下ろす際、道路側で下ろすと大変危険ですので必ず歩道側で下ろすようにしてください。周辺の方から事故に遭わないか心配する声が寄せられています。

○「自動応答メッセージ（留守番電話）」……富士市では、学校の電話対応で「自動応答メッセージ」を運用しています。18時～翌朝7時15分に学校に電話をいただいた場合、自動応答メッセージが流れます。保護者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。