



# みやかみ

令和7年1月30日

令和7年度 第13号

八王子市立宮上小学校  
校長 宮部 吉一

## 心と身体の健康増進

副校長 櫻井 由香

1月が終わり、校庭には1本の白梅、2本の紅梅が美しい花を咲かせ、春の息吹を感じる季節となっていました。しかしながら引き続き風邪などの感染症が流行っておりますので、体調には十分にご注意くださいますようお願いします。

先日の学校公開日並びに、道徳授業地区公開講座には、多くの方にご来校いただきまして、感謝申し上げます。

道徳教育は、主として自分自身、人とのかかわり、集団や社会との関わり、生命や自然、崇高な物との関わりに関する学びを学んでいきます。学校での教育と家庭や地域でも同じ目標をもって取り組むことで児童の道徳意識が高められ、生活の中で生かされていきます。道徳の授業があった日は、ご家族で授業の内容を話題にしていただき、子どもたちの道徳性をさらに養い、深めてほしいと思います。今回の道徳授業地区講座をきっかけにして、道徳教育で養う「思いやり」や「寛容」、「命の大切さ」等々、各ご家庭でそれぞれの思いや考えを伝え合っていただけたら幸いです。

さて、宮上小の子どもたちを見ていますと、体力向上のために校庭で宮上マラソンとして中休みや体育の時間に5分間走をしたり、例年行われている子どもまつりの計画を立てて準備をしたりと日々学びを重ねております。

そこで2月は調子を崩しやすい時期ですので、心と身体の健康増進に心掛けてほしいと思います。本校栄養士に本校の給食の残食量について聞いてみたら、毎日牛乳の残量が多いことや洋食よりも和食の時に残菜が多いようです。和食は味の薄さを感じることがあるかもしれません、好き嫌いなく食べてもらいたいと栄養士が話していました。調べてみると、牛乳は、カルシウム、たんぱく質、ビタミン類など多くの栄養素をバランスよく含み、骨や歯の健康維持、筋肉の疲労回復、安眠サポート等に役立つ高栄養価食品だそうです。たったコップ1杯200mlで一日に必要なカルシウムの約3分の1を摂取できます。また、和食は、健康長寿に理想的な食事と言われ、野菜、魚、豆腐といった食材が豊富に使われており、それらはビタミンやカルシウム、植物繊維等を多く含んでいます。旬の食材を生かした季節感もあり、和食の良さは世界中で注目されています。和食の良さを今一度振り返り、バランスよく栄養をとってほしいと思います。

2月は節分があります。節分は、立春となる前日に悪いものを追い払い、幸運が舞い込むようにと願いを込めて行われる日本に古くからある伝統的な行事の一つです。七福神にちなんだ7つの具材からなる恵方巻や「畳の肉」とも呼ばれるたんぱく質が多く含まれ栄養価が高い食材の大豆を食べるという風習があります。給食でも節分献立を考えています。実は豆まきには、心理的な安定にも効果があると言われています。大声で豆を投げる行為は、内面のネガティブな感情を外におもいっきり出すことで心の浄化を促します。自分のネガティブな感情を鬼役に投影し、鬼を追い払うことで解放感を得られ、新たな気持ちで春を迎える意欲がわきます。

今年度も残り2か月となりました。子どもたちが心身ともに健康を増進し、日々学び合い、高め合っていけるよう、教職員一同、サポートしてまいります。ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

## 2月の目標

【生活目標】みんなで使うものを大切にしよう  
【保健目標】かぜやインフルエンザを予防しよう

### ○学校公開・道徳授業地区公開講座を終えて

1月24日（土）の学校公開・道徳授業地区公開講座には、多くの保護者の皆様にご来校いただきありがとうございました。齋藤登先生の講演会は、多くの方に熱心に受講いただき、盛況のうちに終えることができました。寒い中ご参加ありがとうございました。home&schoolで流したアンケートに、お気付きの点や感想などをお寄せください。今後の教育活動に生かしていきたいと存じます。

### ○保護者会について

【1・2・3年】

2月27日(金) 14:45～15:45 各教室

【4・5・6年】

3月 4日(水) 14:45～15:45 各教室

【こすもす学級】

3月 4日(水) 14:05～15:05 各教室

※内容：3学期の学校生活、あゆみ、春休みの生活、新年度に向けて等についてお話しします。

※上履きと袋をご持参ください。

### ○転出入情報をお寄せください

来年度の各学年の学級編成にあたり、その学年の学級数や教員の配置定数を確定するために、在籍児童数を把握する必要があります。

学年を問わず、年度末の時期における児童の転出入に関する情報がありましたら、各担任までお知らせください。ご協力をお願ひいたします。

### ○保護者サロン(高尾山学園主催)のお知らせ

不登校の子どもたちを支援するための保護者対象の講演会のお知らせです。講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みをわかち合う時間も予定されています。どうぞお気軽にご参加ください。

・対象 市内在住で小・中学生の保護者  
・日時 2月24日(火) 14:00～16:30  
・場所 ハ王子市教育センター 大会議室  
・内容 講演「不登校の子どもたちへの対応のヒント」  
　　講師 ハ王子市教育委員会教育指導課心理相談員

○定員 60名(先着順)

○申込み

2月1日(金)から電子申請にて受付開始

○問合せ 高尾山学園内 教育指導課登校支援担当(042-663-3216)へお電話で  
こちらの2次元コードからお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/iapr/1380174> 

## 2月の予定

放課後子供教室 : 放

スクールカウンセラー : SC

日	曜	行 事
1	日	
2	月	朝会 安全指導 クラブ
3	火	子どもまつり PR 動画視聴 SC
4	水	放
5	木	チャレスタ(3・4年)
6	金	子どもまつり
7	土	
8	日	
9	月	ゲーム集会 委員会
10	火	宮上中交流会(こすもす) SC
11	水	建国記念の日
12	木	おはなし会(こすもす)
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	クラブ発表集会 たてわり班活動 クラブ 小中一貫家庭学習週間始
17	火	新1年生学校説明会 SC
18	水	はちビバ
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	4時間授業(1・2年) 小中一貫家庭学習週間終 SC
25	水	放
26	木	小中一貫教育の日
27	金	音楽朝会 6年生を送る会 保護者会(1・2・3年) 放
28	土	

※2月の避難訓練は、予告なしで行います。