



# 吉原

教育目標

「夢」に向かい、根気よく努力する子どもの育成

舞鶴市立吉原小学校  
学校だより  
10月号  
令和7年9月30日

HP  
2次元コード



## 一致団結 ～仲間と共に深まる運動会



秋分の日あたりから、少しずつ暑さが和らいできました。(かと言って涼しくなったとは言い難いですが)「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、夜になると、秋の虫の声が聞こえてくるようになりました。秋の気配は確実に来ているようです。

「秋バテ」というものがあるそうです。夏の疲れや気候変動によって引き起こされる季節性の体調不良で、疲労感、食欲不振、気分の落ち込みなどの症状が特徴だそうです。原因は、夏の間のクーラーによる冷えや自律神経の乱れ、そして秋口の気温差や気圧の変化などが挙げられます。改善策としては、バランスの取れた食事(特にビタミン B 群や発酵食品)の摂取、質の高い睡眠、適度な運動(ウォーキングなど)、そしてシャワーだけでなくぬるめのお風呂にゆっくり浸かることなどが有効だそうです。涼しくなってきたからと油断せず、体調管理には気を付けていきたいものです。

### 運動会に向けて

来月の運動会に向けての練習が始まっています。扇風機や冷風機の設置はもちろん、塩分チャージタブレットの配布等、熱中症対策を講じながら、子どもたちへの指導を行っています。

また、運動会のスローガン「一致団結 仲間と共に絆が深まる運動会にしよう」のもと、高学年を中心にスローガンの横断幕作りやなかよし班での応援練習など、子どもたちが主体的になって取組を進めています。特に今年は赤白両方とも、練習時から大きな声で練習をしていて、本番に声が枯れるのではないかと心配するほどです。6年生を中心に5年生、4年生も高学年として大きく成長してくれることを期待しています。保護者の皆様には、子どもたちの学習の成果を運動場で、見て、感じていただき、ご家庭でお話をしていただけると幸いです。また、地域の皆様方も是非ご来校いただき、直接子どもたちの姿を見て、応援していただけますようお願いいたします。



高学年が低学年に教えている様子

校長 弓下 伸二  
教職員一同