



城崎小だより
令和2年12月23日
今回の題字 6年 神谷銀二郎
豊岡市立城崎小学校 文責 大月

Need More daylight for our eyes

目に光を

ゲームを置いて 外へ出ようよ

この時季、「朝が暗くて起きるのが辛い！」
ということはありませんか。気分も沈んで
やる気も出ないのは、なぜなのでしょう。

「太陽光」も理由の一つ

太陽の光も心身に影響すると言われます。
北国などの日照時間が短い地域では、冬季う
つ病の発症率が高い傾向があるそうです。

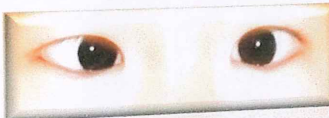
うつ病はセロトニンが極端に少なくなる病
気です。セロトニンは、気分に関係する神経
伝達物質です。光の刺激が**目から脳に送られ**
ることで作られます。健康な人でも夏は多く、
冬は少なく分泌されることがわかっていま
す。
『もっと光を』より一部転載

光を大切にしたい

日の光を上手く活用しない手はありません。
とりわけ、冬場の晴れた日には、子ども
を外で遊ばせたいです。特に、朝日は効果的
です。目を浴びると、ビタミンDも、体内に
作られます。外に出られないご高齢の方も窓
辺で日光を浴びるといいそうです。

おまけ 目が危ない

ゲームをやり過ぎると「斜視」に
なることがあります。ものが二重に
見えたりします。本校でも、気にな
る子どもがいます。



学校の裏山は 子どもたちの大好きな場所です。
〔城崎小学校で 12月16日〕

Our favorite and comfortable slope!

冬春夏秋・・・いつも大好き 学校の斜面!

一年を通じて、子どもたちが遊ぶ「お気に入りの裏山」です。寒さもへっちゃらです。



演奏を聞くことができます!

今年は、音楽の授業で、思いっきり歌うこともできません。そんな中ですが、「各学年の合奏」と「金管バンドの演奏」を収録しました。本校ホームページで聴くことができます。合唱は、来年までお待ちください。



Schedule 行事予定

12月

28日(月) 仕事納め[12/29~1/3まで学校閉庁]

1月

- 4日(月) 仕事始め
- 6日(水) **3学期始業式**
- 7日(木) **給食後下校** 身体計測 給食開始 分団総会
- 8日(金) **給食後下校**
- 11日(月) **成人の日**
- 12日(火) 読み聞かせ **校内書き初め**
- 13日(水) 貯金日
- 14日(木) 6年生麦わら細工①
- 15日(金) 阪神淡路大震災メモリアルデー 避難訓練委員会活動
- 18日(月) **書き初め展示 [29日(金)まで]**
- 19日(火) 6年生ジオ校外学習
- 21日(木) 児童集会 須田スクールカウンセラー来校
- 22日(金) クラブ活動 3年生クラブ見学
- 26日(火) 代表委員会
- 28日(木) **保護者参観日 愛育会臨時総会 お弁当の日**
- 29日(金) 6年生中学校プレ登校

2月

5日(金) 5・6年 スキー教室

Awarded 表彰

交通安全ポスター(追加分)

[豊岡北警察 優秀賞] (4年)

但馬 秋の書写コンクール

[入選] (1年)

(2年)

(3年)

(4年)

(5年)

(6年)

地域の皆様、保護者の皆様



この一年、大変お世話になりました。ありがとうございました。

来る年が皆様にとって、よい年でありますように……。これからもよろしくお願いいたします。

職員一同

子どもたちのための、皆さまのご意見をお待ちしています。

<http://www2.city.toyooka.hyogo.jp/edu/school/kinosaki-es>

きのさき小学校

検索