



学校だより

「みんなちがって みんないい」
～一人ひとりの個性が輝く学校を目指して～
南条小学校六年 西澤 輝昌

ぼくは、令和二年度の南条小学校児童会長となった西澤輝昌です。新型コロナウイルスが感染拡大し、ぼく達の日常は変わってしまいました。毎日の学校生活も何となくきゆうくつになり、楽しみにしていた運動会や音楽会もプログラム変更になり、みんなの気持ちも少し暗くなりがちです。



ですが、このような状況の中でも、ぼくが選挙でかかげたスローガン「みんなちがって みんないい」を合言葉に、南条小学校二八八人の一人ひとりの個性が明るく輝く学校を目指したいです。

びました。だからこそ、ぼく達は、当たり前と思っていた学校生活の日々を大事にして、先生や友達と過ごさなければならぬと思います。ぼくは、学校が再開した今こそ、友達一人ひとりの個性が発揮し合えるようなことをしたいと思っています。具体的には、自分の特技をみんなの前で発表し合う「特技大会」を開催し、みんなの違いを認め合い、ともに喜び合い、たえ合える会をしたいと思っています。

信州 ACE (エース) プロジェクトは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACE は、脳卒中などの生活習慣病予防に効果のある Action (体を動かす)、Check (健診を受ける)、Eat (健康に食べる) を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す思いを込めたものです。

Eat では、全国一摂取量の多い塩分を減らし、野菜をしっかり食べることが長野県の現在の課題になっています。

Action



毎日続ける速歩と体操
休日は楽しみながら
ウォーキング

Check



家族そろって必ず健診
毎年の歯科チェックと
毎日の血圧チェックも

Eat



減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g
野菜はもう1皿

知っていますか？
『信州ACEエースプロジェクト』



食育だより

食育・学校給食センター
082-25559

子育て支援センターだより

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

◎よく歩いて健康づくりを心がけましょう！



朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くと全身の血液循環がよくなり、土踏まずも形成されます。土踏まずは足にかかる強い衝撃をやわらげ、クッションの役割をしてくれます。土踏まずが形成されないと、長時間歩く時に疲れたり、転びやすかったりします。

子どもはただ歩くだけでは飽きてしまうので、歩きながらお話をしたり、歌を歌ったりして楽しい雰囲気を作りましょう。「向こうの角を曲がって犬を見に行こう」とか「踏切まで行って電車を見よう」など、手近な目的をはっきりさせるとうまくいきます。

10月の行事予定〈時間正確にお集まりください〉

日程	内 容	時 間
1日(木)	子育て懇話会（サークル代表者会）	午前10時
6日(火)	安心感の輪 子育てプログラム⑤	午前10時
9日(金)	わくわくタイム～体づくり～	午前10時
10日(土)	開館日	午前中
12日(月)	園庭あそび	午前10時
13日(火)	安心感の輪 子育てプログラム⑥	午前10時
15日(木)	ママのためのヨガ教室	午前10時
19日(月)	ボランティア懇話会	午後1時
20日(火)	安心感の輪 子育てプログラム⑦	午前10時
22日(木)	わくわくまつり	午前10時
24日(土)	開館日	午前中
26日(月)	就労相談	午前10時
29日(木)	安心感の輪 子育てプログラム⑧	午前10時
30日(金)	身体測定と食育相談	午前10時

今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	火・水・木曜日 午前9時～午後5時（分室訪問時間を除く）	
	分室訪問	南条保育園 20日(火)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 8日(木)	
		村上保育園 15日(木)	
○保育園分室では、育児・子育てのご相談をお受けします。 また、保育園栄養士の食育相談（離乳食、幼児食、食べ方についてなど）も行っています。 ○どちらも気軽に相談ができますので、希望する方は、支援センターまたは各保育園へお申込みください。			

※行事予定および相談日については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合があります。

『かわいがり子育て』

人間に最も大切なコミュニケーションは「喜びを他者に与え、そして自分にも与えられる」ということです。

「あなたが好き」とか「かわいいな」という気持ちを持つと、それを言葉に出さなくても相手に心は通じるし、同じような温かい心が返ってきます。これは言葉を変えると、「喜び」という心のプレゼントをお互いに交換しているのですね。このプレゼント交換は子育てそのものです。

「赤ちゃんのことが大好き」「かわいいな」と思えば「ママ大好き。パパ大好き」という心で応えます。そんな赤ちゃんの存在を感じると親はまた喜びを感じます。

《佐々木正美著「かわいがり子育て」より》

支援センターのプレイルームから、子どもの「キャキャキャ」というかわいい笑い声が聞こえてきました。親子で楽しく遊んでいたのでしょうか。笑い声に癒されたひと時でした。

10月の子育てグループの予定

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

19日：アロマスプレーを作ろう
リーダー：池田 麻衣子さん

はらぺこあおむし(金曜日)

9日：お散歩
リーダー：笠井 葉さん

あそびに来る方へ

開館日・時間

◇平 日 午前9時～正午・午後2時～4時30分
◇第2・4土曜日 午前9時～正午

センターへの持ち物

水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋、お弁当（希望者）