



松江市立竹矢小学校 学校だより

# わかたけ



令和7年12月19日

No.8

校長 杉原 孝尚



竹矢小学校 HP

↑ 竹矢小学校のHP（ホームページ）のQRコードです。

↑ 今年度も更新していきます。

12月に入ってから、インフルエンザが流行しています。竹矢小学校もかなり多くの子どもたちがインフルエンザにかかりました。3年生、4年生、6年生では学級閉鎖の措置を取った学級もありました。現在は落ち着いてきつつあります。市内ではまだ流行が続いている学校が多いようです。冬休み期間中も引き続き健康管理に気を付けて、元気に過ごしてほしいと願っています。

## 書初め教室



お正月を前に、竹矢小学校では3年生以上が「書初め教室」を体育館で行いました。ボランティアの先生方をお迎えして、学年ごとに指導をしていただきました。12月10日は3年生、16日は5年生、17日は4年生、19日は6年生が学習しました。

凛とした雰囲気の中で、一文字ずつ丁寧に書きました。



## 健康十訓

冬休みの健康管理というわけではありませんが、健康を維持するために大切なことを意識して生活することは大切ですね。また、体だけでなく心の健康も意識することは、今の時代は大切です!!

明治時代の医学博士・二木謙三先生の『健康十訓』をお伝えします。心身の健康のための心構えとして読んでみてください。③の浴びるのは太陽の光のことでしょうか？

自分の生活に必要な⑪番目の項目を考えてみるのも良いかもしれません。

- ① 食べるのを少なくし、かむのを多くせよ。
- ② 車に乗るのを少なくし、歩くのを多くせよ。
- ③ 着るものを作らなくし、浴びるのを多くせよ。
- ④ 心のもだえを少なくし、働くことを多くせよ。
- ⑤ 怠けることを少なくし、学ぶことを多くせよ。
- ⑥ 語ることを少なくし、聞くことを多くせよ。
- ⑦ 怒ることを少なくし、笑うことを多くせよ。
- ⑧ 言うことのを少なくし、行うことのを多くせよ。
- ⑨ 取ることを少なくし、与えることを多くせよ。
- ⑩ 責めることを少なくし、讃めることを多くせよ。