

# 矢賀 学区だより

## 親子見学会に参加

広島高速道路公社のご厚意により、八月二十四日(土)、工事中の5号線シールドトンネルの工事現場を見学しました。

二葉の里現場ステーションに午前十時に集合し、小学生と保護者で工事中のトンネル内を片道約1kmの距離を歩きながら係員の方の説明を受け、見学しました。



見学会の参加者

### 【参加した児童の感想文】

初めて工事中のトンネルを見ました。きちょうな体験になりました。親子で見学をすることで、話題ができました。工事現場のような大きい音がダダダ

ダダッとしているのかと思っていたけど、きそく的に音がしていました。最初のトンネルの形は丸で、半分うめて作ることを知りました。5年生女子児童



工事の説明

トンネルに入る前は、トンネルの中はずずしいと思っていました。中に入ってみるとずこむしあつかったので広島高速道路公社の方に聞いてみると「まだ開通してなくて、ねつがこもっているからだ」と教えてくださいました。その日は土曜日だったのですが作業員さんたちはせうせと働いていてすごいなと思いました。完成が楽しみです。

5年生男子児童

矢賀学区まちづくり委員会

事務局

## 夏休み工作で

### いろいろな生き物を作ったよ

夏休み最後の土曜日、たくさんの子どもたちが段ボール工作に挑戦しました。自分の作りたい段ボールキットを選び、好きな色を塗って組み立てました。七色のカブトムシや色鮮やかな蝶々が完成しました。作品が出来上がり満足そうな笑顔が輝いています。



夏休み工作

完成した蝶々

矢賀子ども支援クラブ

この静かに穏やかに始まる朝のスタートが、子ども達の落ち着いた生活に大きく影響しているとともに、若者の「活字離れ」が叫ばれる今だからこそ読書にこだわりたい、大切に取り入れていきたいと思っております。

秋といえは、「読書の秋」です。読書に最高の季節はもう少し先になりそうです。

十月の行事

- 1日(火) 歯科検診
- 2日(水) 個人懇談①
- 3日(木) 個人懇談②
- 4日(金) 前期終業式
- 7日(月) 後期始業式
- 委員会
- 教育実習開始
- 8日(火) 避難訓練(不審者)
- 15日(火) 児童朝会
- 19日(土) 広島市小学校 児童陸上記録会
- 21日(月) クラブ
- 26日(土) 体育参観日
- 28日(月) 体育参観日代休
- 30日(水) 合唱指導(四年)
- 31日(木) 五年 校外学習

楽しい秋になりそうです

幼稚園だより

「マツダミュージアム」

広島市立矢賀小学校  
校長 里本 孝文

九月、1週目はまだまだ暑く、送り迎えの保護者の皆様も汗だくだったのではないかと思います。十月五日には運動会を行う予定です。五歳児みどり組、四歳児あか組は、それぞれおうちの方と一緒に運動会に使う衣装を作りました。五歳児の衣装は、赤い法被です。いろいろな模様を考え、貼ることで、世界に一つの法被が完成しました。背中には、おうちの人が書いてくださった、名前の一文字を取り付けます。一期から取り組んできた「はらっぱ太鼓」は、練習を重ねることに上手になってきています。運動会の本番で、おうちの人やご来賓の皆

様に披露しますので、応援をよろしくお願いいたします。

四歳児は、初めての運動会。ドキドキしながらかわいい踊りを披露します。

矢賀幼稚園の運動会、みんなで楽しく最後まで頑張ります。

また、十月二十九日には、安佐動物公園へ遠足に出掛けます。東区の公立幼稚園(福木・温品・矢賀)の三園で大型バスに乗って出掛けます。同じ公立幼稚園の横のつながりが強いことを有難く感じています。同年齢の子ども同士の関わりが広がり、良い体験となることでしょう。

秋は、やはりスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋...と、何かをやってみたくなる季節です。矢賀幼稚園の広い園庭で、秋を感じながら遊びましょう。未就園児さんもぜひ遊びにおいでください。運動会では、かけっこをしましょう。絵本貸し出しもしていますので、ゆつくりお過ごしください。

小学校では体育参観日の練習も始まり、来館した子どもたちから楽しみにしている様子が見えます。厳しかった残暑も落ち着き、気持ちよく体を動かせる時期になってきました。卓球・バドミントン・一輪車など、楽しく遊んでほしいと思います。

遊びに来た児童が、児童館まっけに向けて、ハロウィンのぬり絵を手伝ってくれています。当日、児童館内を賑やかにしてくれそう

児童館だより



矢賀幼稚園 HP

広島市立矢賀幼稚園  
園長 岩本 弥和

毎月1回第2土曜日  
多世代カフェやが  
**ぽかぽか**  
10月12日(土) 13:30~15:30  
矢賀中央集会所にて

楽しくおしゃべりしましょう♡

今月の企画  
「手話で歌」  
次回の企画予定  
11月9日(土) 座・ソーラン  
12月14日(土) クリスマス会

定番メニュー  
喫茶(コーヒー・ジュース・お茶)  
ゲーム(オセロ・麻雀・将棋・ポケモンカード)  
スマホの使い方  
おりがみ工作  
飯田さん家の野菜販売  
ペーカリーカフェソーラーパン販売  
就労継続支援B型事業所のあきのご販売

不安や心配事等  
お気軽に相談できます

※朝7時の時点で警報・警戒レベル3以上の避難指示がある場合は中止致します。

矢賀学区まちづくり委員会  
福祉交流会部会 室本康一  
☎082-281-3064

ぽかぽか参加費：100円  
高齢者いきいき活動ポイント手帳対象事業  
☎手帳をご持参下さい

**スポーツの日**

スポーツの日にちなんだイベントです  
ぜひ、見に来てね!!

日時：10月6日(日) 10:00~11:30  
場所：矢賀小学校体育館  
内容：尾長学区女性会 尾長エンジェルによる  
千アダンス(10分程度の演技)  
広島市立尾長小学校 尾長バトン  
同好会によるバトントワリング  
(1時間程度)

問合せ先：矢賀学区まちづくり委員会事務局  
電話 (082) 285-8163  
平日 9:00~18:00  
主催：矢賀学区まちづくり委員会スポーツ部会

やが祭り開催

日時 十月五日(土) 14時  
場所 矢賀小学校体育館  
内容 \*やが和太鼓クラブ  
\*神楽上演

小学校だより

「読書活動」を大切に

夏休みが明けてからも、連日猛暑が続いています。予定では九月上旬までとされていた「夏日課」を九月下旬まで延期しましたが、未だに朝の1校時前から、暑さ指数が規定を超え、屋外での活動を中止せざるを得ない状況となっています。爽やかな秋の到来が待ち遠しいところです。

本校で大切にしている活動の一つに読書活動があります。高学年は毎週月・木曜日の朝に十分間読書を行っています。一年生から四年生は毎週木曜日の十分間読書の他に、「読み聞かせボランティア」の方々の協力に



読み聞かせ

高学年では、図書室や学級文庫の本以外にも、自分で用意した本や先生おすすめの先生文庫の本等、それぞれ思い思いのジャンルの本を選び、しんと静まり返った教室が広がっています。

よって、毎週月曜日の朝に読み聞かせを行っています。

絵本を直接見せながら、または大きなテレビ画面に映し出しながら、しつとりと、ゆつくりと、語つてくださるお話に、子ども達は耳を傾けています。

時折投げかけられる問いに答えたり、思ったことを話したりしながら、穏やかな時間が過ぎていきます。



です。

放課後児童クラブでは、ドッジボールの他に、ブロックや折り紙を使った遊びが人気です。お友だちと協力して大作を完成させたり、細かい作業に集中する姿も見られます。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、いろいろな秋を楽しんでほしいです。

今月は児童館行事がたくさんあります。児童館まつりも開催します。ぜひ遊びに来てください。(詳しくは『じどうかんだより』をご覧ください)か、児童館までお問い合わせください。

十月の行事

☆ルービック教室(※要予約)

17日(木) 15時

〔共催：広島市二葉公民館〕

☆児童館まつり(※要予約)

19日(土)

① 10時～11時

② 11時15分～12時15分

☆おはなし会

23日(水) 15時

〔絵本の森のみなさん〕

☆落語に親しもう

31日(木) 15時

広島市矢賀児童館

082(286)0543

こんにちば

保健師です

【夏の疲れにご用心!】

秋バテに注意していきましよう。秋になってなんとなく体調が悪い状態が続く秋バテ。病院に行ったり、入院したりするほどの症状ではなく、我慢してしまう人も多いようですが、長引くケースもあるようです。

① 夏バテならぬ秋バテとは?

高温多湿で非常に過酷に感じているのが日本の夏の特徴です。この特徴的な気候により、食欲が低下する、疲れが取れない、気分が優れない、不眠するなどこれらの状態を総称して「夏バテ」といいます。この夏バテは暑さが和らぐ頃

には改善すると思われがちです。根などの根野菜は身体を温めるしかし、ようやく涼しくなってきたにもかかわらず、だるさが続くななど、秋になっても体が回復しないことがあります。このような状態を秋バテと言います。

② 秋バテの症状

秋バテを起こすと疲れやすく、倦怠感がある、肩こりや頭痛、食欲不振があります。また思考力の低下や頭がぼーつとするなどの症状もあります。秋バテの原因は自律神経の乱れによるものだとされています。自律神経には体の調子を整える働きがあります。が、「体の冷え」によって自律神経が乱れてしまいます。

秋バテ対策

《運動》

適度な運動には体調を整える効果があります。20分～30分程度の散歩などを行いましよう。

《食事》

身体を温める食材、シヨウガ、唐辛子やニンジン、かぼちゃ、大

根などの根野菜は身体を温める食材の代表です。これらの食材を使ったレシピで身体を温めることを心がけましよう。また、ビタミンが豊富な食べ物も重要です。

《入浴》

シャワーでなく、湯船に浸かって体の芯までしっかり温まりましよう。湯の温度は39度前後のぬるま湯が良いでましよう。

最後に...

秋になっても疲れやだるさが残る秋バテは、夏の生活習慣による冷えが原因となり、自律神経のバランスが乱れて起こります。「内臓の冷え」と「冷房の冷え」の両面で夏バテの予防と対策をしていく必要が重要でましよう。

秋は暑い夏に控えていた外出や活動を再開したい時期でましよう。体調不良を引きづらないよう、しっかりと秋バテ予防をしていきましよう。

二葉地域包括支援センター

保健師 国本 恵

082(286)3864