



豊かな子

明るく、思いやりのある子
夢に向かって、自ら学ぶ子
身体を鍛え、最後までやりぬく子



子どもたちの言語環境を整えたい

昨年11月、ながさきピース文化祭 2025 の一環で行われました「詩の祭典（諫早文化会館）」で、小学生の部最優秀「文部科学大臣賞」を受賞した作品を紹介します。

言葉の橋

「ありがとう」って言ったなら
それは君が 仲良くしたいっていう印
「ごめんね」って言ったなら
それは君が 仲良しでいたいっていう印
言葉って 不思議
ぼくとだれかの心をつなぐ橋がかかる
崩れかけのボロボロな橋でも
優しい言葉をふきかけて
綺麗な橋に変えてゆけるから
「さようなら」って言ったなら
それは君が また会いたいっていう印
「おはよう」って言ったなら
それは君が また会えたらねっていう印
言葉って 不思議
ぼくとだれかの心をつなぐ橋がかかる
かかったばかりの綺麗な橋でも
優しい言葉をふきかけて
橋の強度を強めていけるから
綺麗な橋 強い橋
これは ぼくとだけかの心をつなぐ言葉の橋
ぼくは今日も
誰かに言葉の橋をかける
そうすればきっと
新しい出会いが見つかるはずだから
(京都府 小6 男児)

言葉は、人と人とを温かくつなげるために使うもの。素敵な表現で、私たちに言葉の持つ力を教えてくれます。

子どもたちの日常では、上記にあるような「おはよう」「ありがとう」「だいじょうぶ」「いいねえ」等、ひあしっ子らしい温かい言葉がたくさん聞かれます。反面、聞いてがくっと肩の力が落ちてしまうこともたまにあります。



- 遊びの中で、「お前、弱（よわ）」「ざこ」「消えろ」「死ね」
- SNS 上の書き込みで、「うざい」「きもい」「〇〇やろ～（名前を書く）」
- 学習中にも、「ちがうし～」「なんであててくれんと」「したくない」「めんどくさい」
- 保護者の中にも、先生の人格や資質を否定したり、精神的にダメージを与えたりする言葉が使われる方がおられます。

このような言葉は、綺麗な橋を、打ち壊していくような言葉だと思えます。聞く方が、橋を築こうとしても、相手がこのような言葉で自分に攻撃的に向かってきては、橋などは築けるはずありません。

言葉は、人が分かり合うために使うもの、子どもたちが育つ諫小の言語環境を調えたい。切実な願いです。保護者の、皆様のご理解・ご協力を心からお願いします。

豆知識 「言霊（ことだま）」とは、古代日本で信じられていた、言葉に宿る不思議な霊力のことで、口に出した言葉は、その内容通りの結果をもたらす力（良い言葉なら良い現実、悪い言葉なら悪い結果）があるとされています。

自分の未来を育てる「食の力」 ～一生ものの健康を自分にプレゼントしよう～

神戸大学附属病院栄養管理部長 高橋路子先生のご講演内容を、小学生版にまとめてみました。先生方にも配布し、子どもたちの指導に活用してもらっています。



1 成長をささえる「3つの柱」

みんなの体と脳が元気に育つためには、「睡眠（ねる）」「食事（たべる）」「運動（うごく）」の3つがとても大切です。

- **睡眠**： 脳と体を成長させる「黄金の時間」です。
- **食事**： 体をつくる材料になり、心も元気にします。
- **運動**： 毎日60分以上、体を動かすのが理想です。筋肉や骨を強くし、病気に負けない体をつくれます。

2 朝ごはんの「まほう」

朝ごはんをしっかり食べると、「脳」のスイッチが入ります。

- **集中力アップ**： お勉強やスポーツをがんばる力がわいてきます。
- **心の安定**： イライラしにくくなり、一日を楽しくすごせます。
- **おすすめ**： 具たくさんのおみそ汁とご飯の組み合わせは、おなかの調子も整えてくれます。

3 食べ物で作られる「幸せホルモン」

実は、みんなの「心」も食べ物から作られています。卵、大豆、お米などを食べると、脳の中で「セロトニン」という「幸せホルモン」が作られます。これがしっかり出ると、心が落ち着いて、前向きな気持ちになれます

4 おなかの中の「味方」を育てよう

みんなのおなかの中には、たくさんの「細菌（さいきん）」が住んでいます。

- **野菜や豆、くだもの**を食べると、おなかの良い菌たちが元気に働き、みんなを病気から守ってくれます。
- **超加工食品**（お菓子、カップめんなど）の食べすぎには注意しましょう。塩分やさとうが多く、食べすぎるとおなかの菌が弱ってしまいます。

5 学校給食は「一生もののプレゼント」

毎日の給食は、ただ食べるだけではなく、大切な学びの時間です。

- **自分の体を知る**： 「おなかがすいた」「おなかいっぱい」という自分の体の声を聞く練習をしましょう。
- **感謝の気持ち**： 食べ物は、たくさんの人や自然の「いのち」からできています。

6 今日からできるチャレンジ！

- **朝ごはんを毎日食べる。**
- **自分に「いい食べ物」を選ぶ力をつける**（ヘルスリテラシー）。
- **うんちをチェックする**： おなかの調子がいいか、毎日見てみよう。

豆知識

オリンピック選手は疲労回復と高パフォーマンス維持のため、1日9時間以上の睡眠や、1～2時間の昼寝を積極的に取り入れています（大谷翔平選手は10-12時間）。寝具へのこだわりや、試合時間に合わせて起床・就寝時間を調整する生活リズム（例：競泳陣の早起き）が重要視されています。成長期の子ども達にとって、睡眠の重要性は、言わずもがなです。