

体育健康教育の取組

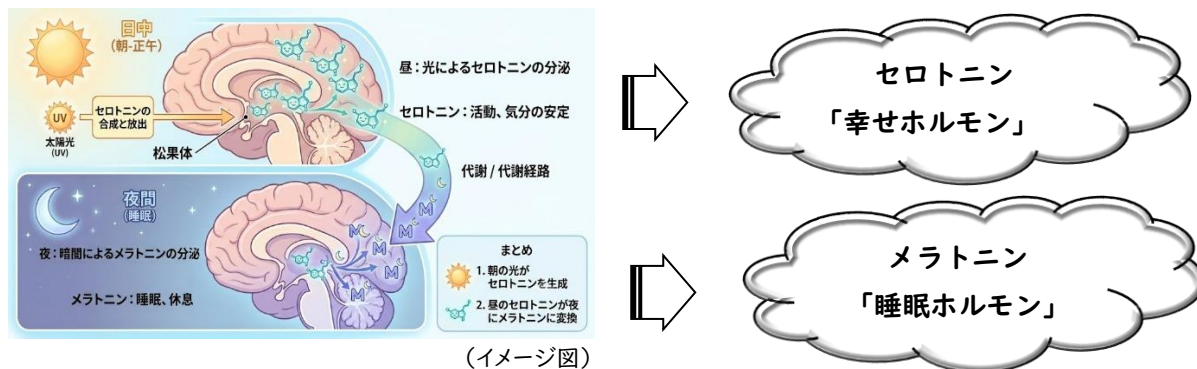
校長 松丸 渉

今年度は体育健康教育の推進に取り組んでいます。取組の一つとして、健康的な生活習慣の定着を目指すために、日本体育大学の野井真吾教授の研究室にご協力をいただき、様々な調査を行い子供たちが生活習慣を見直すきっかけをつくっています。大学との連携の良さの一つは、教員では難しいデータ分析をしてもらった資料を使い、子供たちと一緒に考えていけることです。6月には、生活習慣の見直しを図るために『健康観察シート』の取組を行いました。自らの生活習慣を振り返り、どのように改善していくことがより健康に過ごしていけるのかを考えました。保護者の皆様のご協力、ありがとうございました。他にも、4年生から6年生の希望者は、身体活動と受光量の調査、4年生と5年生はそれに加えメラトニン濃度測定等を行いました。

6月1日(月)には5・6年生が、7月7日(火)には3・4年生が、野井真吾先生から直接話を聞く機会を設けました。野井真吾先生は、「光、暗闇、外遊び」を推奨されています。「日中は光をたくさん浴び、元気に遊ぶことでセロトニンが分泌され、逆に夜は暗くすることで眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されること。その中の一つからでも取組めるといいですね。」という話をされていました。例えば、「朝起きたらしっかりと光を浴びること」「日中に光をたくさん浴びること」「外で元気に遊ぶこと」「夜は部屋を少し暗くすること」「寝る前にはスクリーンタイムをなくすこと」などを挙げられました。一つなら、すぐにでも実践できそうなことです。



子供たちの質問に対して、スクリーンタイムの1.5倍から2倍のグリーンタイムがあるとよいとおっしゃっていました。



屋外での活動を積極的に取り入れると、近視の進行を少しでも遅らせることに効果的だとも言われています。日本眼科医会が「6歳以降も1.0」と掲げているように、子供の視力は、6歳ころまでに成人と同じ程度に発達すると言われています。日陰であっても屋内より照度が高く、1日2時間は外で過ごすことを勧めています。

今、宇津木台小学校では、子供たちが遊びたくなるような環境づくりを行っています。安全に配慮しながら、校庭に巨大コーンを設置しフラフープを置いたり、低い位置にスラックラインを設置したりしました。これからも、たくさんの遊びの仕掛けをしていけるように計画しています。



〈スラックラインに集まる子供たち〉



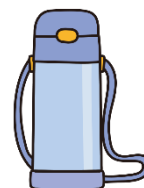
〈巨大コーンとフラフープで遊ぶ子供たち〉

ポジティブ行動支援『学校笑顔大作戦』

本校では生活指導の中で「ポジティブ行動支援」を推進しています。これは、問題が発生してから解決を図るのではなく、子ども達の望ましい行動を褒めて増やし、いじめ等の防止を図る方法です。そのキャンペーンとして、6月に代表委員会の児童により「学校笑顔大作戦」を実施しました。友達にしてもらって嬉しかったこと、優しいと思った友達の振る舞いをカードに書いて友達に渡し、壁に掲示するという取り組みです。友達に優しくふるまうこと、助け合うことなど、ご家庭でもぜひ一言ご指導ください。

熱中症対策

~~水筒の中身について~~



宇津木台小学校では、熱中症対策として9月末までの間、水筒の中身をお茶や水に加え、スポーツドリンクを入れていただくことも可能としました。スポーツドリンクは、糖分が多いのでエネルギーの取り過ぎとなる場合もありますので、各ご家庭で水筒の中身についてはご検討ください。

また、東京都保健医療局のHPには、「金属容器から溶け出した金属成分による中毒事例があるって本当ですか?」という質問への回答で、「金属製の容器や調理器具は、傷がついていたり、酸性飲料を長時間保管するなどの誤った方法で使用したりすると、金属成分が食品や飲み物中に過剰に溶け出し、思わぬ事故につながる可能性があります。過去には、内側に傷がついた金属製水筒による中毒事例もあります。金属製水筒に飲み物を入れる際は取扱い説明書をよく確認し、正しく使用することが重要です。」と書かれていました。スポーツドリンクを持たせる際には、水筒のご確認をお願いします。

1 学期末保護者会のお知らせ

1・2年・・・7月2日(木) 3・4年・・・実施済み 5・6年・すぎの子・・・7月3日(金)

学校公開：13:40~14:25(1年生は13:30~開始)

保護者会：15:00より(場所は各教室・すぎの子学級は、すぎの子4組)

詳細は6月12日に配信済みのホーム&スクールでご確認ください。

***1年生、5年生、6年生の会場が変更になっております。学校だより『学年・学級からのお知らせ』でご確認ください。**

7月のSC来校日のお知らせ

来校日は7月7日(火)・14日(火)です。



7月の目標

生活 『まっすぐ並ぼう』
保健 『夏を健康に過ごそう』
給食 『暑さに負けない体づくりのために、バランスよく食べよう』

学年・学級からのお知らせ

1年



【学年行事・保護者会について】
7月2日(木)に学年行事と保護者会を行います。

13:30 学年行事@体育館

15:00 保護者会@家庭科室

保護者会会場は家庭科室に変更になりました。

学校での子どもたちの様子や夏休みの課題などについてお伝えします。お忙しいかとは思いますが、ぜひご参加ください。

【あさがおの持ち帰りについて】

あさがおの鉢は夏休み中、持ち帰ります。重いので保護者の方に持ち帰りをお願いしています。詳しいことについては保護者会にてお伝えいたします。

2年 ワンピース



【保護者会について】

2年生は2日(木)に保護者会を行います。今回は学級懇談会のみとなります。

【ミニトマトの鉢の持ち帰り】

生活科で育てているミニトマトが実をつけ、元気に育ちました。7月中旬ごろから鉢を持ち帰ります。なお、苗や鉢はご家庭での栽培や家庭菜園などにご活用ください。

【歯科検診について】

7月8日(水)に歯科検診があります。当日は念入りに歯を磨くよう、お子さまへの声掛けをお願いします。

【朝の登校時間について】

最近、朝の遅刻者が増加傾向にあります。朝の学活や授業に落ちていて臨めるよう、ご家庭でも生活リズムを見直し、8時25分までに登校できるようご協力をお願いします。

3年



【歯科検診について】

台風による休校で延期された歯科検診が、7月1日(水)にあります。当日は念入りに歯を磨くよう、お子さまへの声掛けをお願いします。

【食育(トウモロコシの皮むき)】

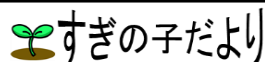
食育の一環として、給食に出すトウモロコシの皮むきを行います。特別な持ち物はありませんが、爪切りと清潔なハンカチの持参をお願いします。

7月7日(火)5・6時間目に行います。

【着衣泳について】

14日(火)1・2時間目、または16日(木)1・2時間目のどちらかの日に着衣泳を予定しています。持ち物等は、後日配信される資料に掲載されますので、ご確認の上、ご準備をお願いします。

すぎの子学級



すぎの子だよ!

梅雨が明けると、夏ですね。水分・塩分補給で熱中症対策が必要です。

1日(水)歯科検診 3日(金)5時間授業 5校時公開 15:00~保護者会 6日(月)4年 水道キャラバン 1校時
7日(火)6年 社会科見学 13日(月)着衣泳週間 17日(金)6年 健康相談日※ 21日(火)5時間授業・大掃除
23日(木)終業式 5時間授業 水泳指導・給食終わり 24日(金)夏季休業日始まり (8月31日まで・9月1日2学期始業式)
25日(土)~27日(月)6年 日光移動教室 個人面談期間(27日~31日) ※詳細は6年担任より別途お知らせします。



4年 4あわせいっぱい

【着衣泳のお知らせ】

7月13日(月)~7月17日(金)の期間に着衣泳を予定しています。日時、持ち物等は、後日詳細をお伝えします。

【水道キャラバンについて】

7月6日(月)の3・4時間目に「水道キャラバン」の学習があります。日頃使っている水道について、ゲストティーチャーを招いて実験も交えながら、楽しく学習します。

5年 ((5 G))

【保護者会のお知らせ】

7月3日(金)に保護者会を行います。1学期の様子、通知表、夏休みの宿題、ハケ岳移動教室での様子などについてお伝えします。場所については、**家庭科室**を予定しています。

※ **クラス懇談会は行いません。**

お忙しい中とは存じますが、ご参加の程よろしくをお願いします。

【着衣泳のお知らせ】

7月13日(月)~7月17日(金)の期間に着衣泳を予定しています。日時、持ち物等は、後日詳細をお伝えします。

6年 High-Power

~主体的に動こう!学校のために~

【保護者会のお知らせ】

7月3日(金)に保護者会を行います。主に日光移動教室に向けての説明になります。

※日光の説明会となるため以前配信したお知らせとは異なり、**15時から図書室にて行います。**

★クラス懇談会は行いません。お忙しい中とは存じますが、ご参加の程よろしくをお願いします。

【日光のお小遣いについて】

今年度、日光のお小遣いを事前に集めて、お土産を買う際に渡す形にさせていただきます。**7月3日の保護者会時に集めます。**封筒に必ず名前を記入していただき、**3,000円**入れて保護者会時にご持参ください。

【着衣泳のお知らせ】

7月13日(月)~7月17日(金)の期間に着衣泳を予定しています。日時、持ち物等は、後日詳細をお伝えします。

【社会科見学について】

7月7日(火)は社会科見学(国会見学等)です。**お弁当のご用意**をよろしくをお願いします。