



青於

青取之於藍 而青於藍

- ⑤最後まで がんばる子
- ⑥いろいろな方法を考えて 勉強する子
- ⑦こころやさしく たすけあう子
- ⑧うんどう大好き きたえる子
- ⑨のぞみは高く 夢に向かって努力する子
- ⑩こころのこもったあいさつができる子

行事の多い2学期も残すところあと1か月となりました。これから12月の持久走大会、親子レクリエーションでは大変お世話になります。安全第一で取り組んでいけたらと思います。御理解・御協力を引き続きよろしくお願ひいたします。

11月4日(火) 朝会の話 「うんどう大好き きたえる子」

10月もあっという間に過ぎ、11月に入りました。11月のことを昔の暦では、「霜月(しもつき)」と言います。霜が降りるほど寒いという意味で、かぜやコロナ感染症も増えてきます。インフルエンザにも注意の季節になります。

そこで、今日は、さいこうのこの中のう「うんどう大好き きたえる子」の話をします。

持久走大会が12月4日(木)に予定されています。今月からその練習も始まります。長い距離を走ると苦しいし疲れるし苦手という人もいるかもしれません。では、なぜ、持久走のような運動をするのでしょうか。それは、次のような理由があるからです。

1. ぐんぐん背が伸びて、体が強くなる！ (①骨が強くなる！②病気に負けない体になる！)

走ったり、ジャンプしたりすると、骨に「もっと強くなれ！」という刺激が伝わります。骨が太く丈夫になって、背が伸びるお手伝いをしてくれます。牛乳を飲むだけではだめなのです。それから、体を動かすと、体の中にいる病気と戦う仲間（免疫力）が元気になって、かぜやインフルエンザにかかりにくくなります。

2. 疲れにくくなる！ (①心臓と肺がきたえられる！②元気いっぱい！)

マラソンや鬼ごっこをすると、心臓がドキドキ、肺がハアハアします。これを続けると、心臓と肺が強くなって、息切れしにくくなります。疲れにくい体になると、長い時間、思いっきり遊んだり、走ったりできるから、もっと毎日が楽しくなると思います。

3. 夜ぐっすり眠れて、頭もすっきり！ (①いい眠りがとれる！②頭がよく働く！)

体を動かしてほどよく疲れると、夜になったらコテンと眠れて、朝までぐっすり眠れます。夜ぐっすり寝ることは、体にとってとても必要なことです。しっかり眠ると、体も頭もバッチリ休めて、次の日の授業では集中力がアップし、勉強もスポーツも、もっとできるようになります。

これらの運動することの良さを意識して、持久走大会、そして、練習に向けて自分の目標を決めましょう。例えば「タイムの目標」「順位の目標」「最後まで走りきる目標」「毎日休まず走る目標」「仲間と励まし合う目標」など、自分の目標・めあてを決めて、それに向かって頑張ることが大切です。一人一人、よく考えて、決めてください。

「読書の秋」の図書委員会企画

運動会は終わり赤組の勝利で終わりましたが、同じチーム分けて「紅白対抗読書競争」を行いました。10月22日～11月17日までの期間にどちらが多く図書室の本を借りて読んだか競いました。結果は赤組285冊、白組316冊で白組の勝利となりました。家庭での自由時間にも読書に親しめるように、週末本を借りる時間を作ったり、読書の記録を書いたりしています。家庭でも、時間を決めたり、親子読書に取り組んだり、工夫していただけすると幸いです。



遠足 10月31日

1・2・3年生はリニューアルされた子ども総合科学館、4・5年生は日光に行ってきました。どちらの遠足も縦割り班となり、異学年と協力しながら活動することができました。3年生や5年生は、班の中心となって活躍することができました。



音楽鑑賞会・音楽集会

11月14日に、PTA、青少年健全育成連絡会の共催による音楽鑑賞会が行われ、ピアノ、フルート、打楽器の素敵な演奏を楽しむことができました。午後は、子供たちの音楽発表を多くの保護者の皆様に聴いていただきました。ありがとうございました。



10月31日、他学年が遠足を行っている日でした。6年生も社会科見学で校外に出かけました。栃木県庁の議会場や飛山城史跡を見学したり、勾玉を作ったりしてきました。



学校の様子などをHPでお知らせします。ぜひ御覧ください。

