

はばたき

橋北小学校
学校だより
No.48
H31.3.15

6年生の卒業まで、あと5日になりました。一日一日がいつも以上に早く過ぎていく感じがします。12日(火)、6年生は、自分たちの過ごしてきた学び舎に感謝の気持ちを込めて奉仕活動を行いました。現在は、5年生も一緒になって、6年間の総まとめとしてのすばらしい卒業式に向けてがんばっています。当日は、6年生が述べる決意や、呼びかけや合唱を通して6年生の成長をごらんください。

◆全国体力・運動能力調査における5年生の現状と課題

《5年生の結果》

- ・男女とも「運動が好き」「体力に自信がある」「朝食を毎日食べる」において、三重県および全国の平均を上回っている。
- ・男子は、1週間の総運動量が三重県や全国に比較して多く、運動をよくしている。しかし、反対に女子は運動量が少ない。
- ・敏捷性・持久力・跳躍力は、全国平均値を上回り、強みとなっている。
- ・男女とも握力および上体起こしが三重県および全国の平均を下回っており、男女とも筋力や筋持久力に弱みがある。
- ・女子は、ソフトボール投げも三重県および全国の平均を下回り、弱みとなっている。

持久走記録会に向けての駆け足週間や、大縄チャレンジ集会にむけてのなわとび週間など、全校で取り組む活動が「昨年度の自分や学年の記録を越える」恒例の行事として定着していることが運動時間の確保につながっていると考えます。

また、体育・給食委員会による委員会遊びをすることで、外遊びをするきっかけや楽しさに繋がる点がありますが、学年が上がるにつれて、行事の取り組み等に左右されて継続が難しい部分も否めません。

授業においては、今後も弱みに応じたサーキットトレーニングなど、継続して運動に親しめる取り組みを進め、学校全体で改善を図っていきたいと思います。また、「めあて」と「ふりかえり」を意識づけて、自分なりの目標を持って臨める授業を進めます。

今後も、どの学年においても、いろいろな形で運動に親しむ内容を取り入れて、「体を動かすことが楽しい」「体力に自信がある」「運動が好き」といった子どもたちを育成していきたいと思います。



◆食育の授業では・・・

3月12日に、栄養教諭さんによる1年生・2年生・4年生の食育の授業がありました。

1年生は、おやつについて学習しました。普段何も思わずに食べているおやつも、体に
よいおやつの食べ方、よくないおやつの食べ方があることを知りました。

よいおやつの食べ方

- ・足りない栄養や水分がとれること（食事をおぎなう）
- ・体と心を元気にしてくれること

よくないおやつの食べ方をすると ☞ むし歯になりやすい、疲れやすい、
体がだるくなる、病気になりやすい、太りやすい、イライラしやすい
などの症状が表れることを学習しました。



おやつで取ってもよいエネルギーは、一日に必要なエネルギー量の1割ほどが望ましい
と言われます。おやつは毎日必ず食べなければいけないものではありませんし、砂糖や脂
肪をたくさん取りすぎないように気をつけたいものです。

2年生は、自分の手洗いを見直そうということで、手洗いの大切さについて学習しまし
た。手はどんなときに洗うのか、なぜ手を洗うのかを考えてから、液状石鹸をつけて手を
洗いました。そのあと、チェッカーでどれだけきれいに洗えているか確認すると、思った
以上にきれいに洗えていないことがわかりました。

手を洗う時は ☞ ・手首まできちんと洗う。
・手のしわの間を爪でこするように洗う。
・指と指の間の部分も指を交差させて洗う。
・爪も良く洗う。



以上のように、ご家庭のほうでも手洗いをしっかりさせていただきますよう、お願いい
たします。また、ハンカチも忘れずに持たせてください。

4年生は、骨について学習しました。骨は、体をささえたり、姿勢を保ったり、体の中
の柔らかいところを守ったりする役割があります。骨を強くするためには、カルシウムが
多く入った食物（牛乳や小魚、小松菜やほうれん草など）を多くとる必要があることを学
習しました。骨粗しょう症にならないためにも、適切な運動も欠かせません。

このように、食育の授業では、食を通して、自分たちの健康の大切さを認識するととも
に、健康に良い生活について理解できるように勉強しています。毎日を健康に過ごすため
には、食事はもちろんのこと、運動や休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが
大事なことです。

