



学校・家庭・地域をつなぐ

塩浜小 学校だより

令和3年12月15日

№22

最後まで走りきりました・・・

12月8日(水)に、校内持久走記録会を行いました。前日の夜遅くまで雨が降っていたので、開催できるかどうか心配をしていましたが、開始時刻までには雨もやみ、運動場の水はけもよく、無事開催することができました。当日は、冷たい風が吹く中、たくさんの保護者の皆様に応援にお越しいただき、その応援を受けて、子どもたちは7分間・8分間・9分間と、それぞれ自分の目標に向かって最後まで走りきることができました。



【子どもたちの振り返り】

- ・はじめて7周行けてうれしかったし、みんなげがもしなかったのがよかった。
- ・もう少しで8周行けそうだった。でも、つかれたので、もう走りたくないと思った。家で7分間練習していたけど、やっぱり7周だった。終わってからママに「ありがとう」って言いに行った。
- ・お母ちゃんが「がんばって」って言ってくれたからうれしかったし、がんばって気持ちになって元気がでてきた。
- ・自分の目標より1周少なかったけど、最後まで全力を出せたと、今年は、走る時間が1分のびたけどがんばった。来年もペースをつかんで最後まで走りたい。
- ・持久走記録会でがんばったことは、自分のペースで走れたことと、最後まであきらめず歩かないでがんばったこと。あとは、最後のほうで苦しかったけど力をふりしぼって走ったことです。
- ・始まる前はとてもきんちょうした。走り出したら、みんなが速くて自分のペースで行けなかったから苦しかった。でも、ここで歩いてしまうと、今までの練習がむだになってしまうから、少しペースをおそくして自分のペースで走った。走り終わった時、息をいっぱいすっていっぱいはいた。来年は、最初から自分のペースで走りたい。
- ・持久走記録で6周走りました。最初は自分のペースで走って、最後らへんはつかれてきたのでおそくなってしまった。最後まで、自分のペースで走れなかったけれど、自分の中での最高記録になってよかった。
- ・今年の持久走記録会はとくにきんちょうした。理由は、親だけでなく、職場体験に来ていた中学2年生の人も見に来てくれたからすごくきんちょうした。がんばったことは、陸上をやっている速い友達の後を追うこと。目標は達成できたけど、今年の目標は去年達成できなかった2年生の目標だったので、来年は9周を目標にがんばろうと思う。
- ・風が強く寒かった。家の人たちがたくさん来てくれていたのできんちょうしながら走った。結果は、今までのさいこう記録だった。ペアの子が、私に「よくがんばったな」と言ってくれた。お母さんも「最後まであきらめずにがんばっていたね」と言ってくれた。
来年もがんばるぞ～～～



学校保健委員会 12月9日(木)



12月9日(木)午後から学校保健委員会があり、6年生とPTAの皆さんにご参加頂きました。

まず、河野養護教諭から本校の健康課題として「目の大切さを考えよう」ということについて話をしました。続いて、学校医の山中先生から6年生の子どもたちへ、体のことだけではなく心の成長についても話をしていただきました。

「6年生のみんなへ ～もうすぐ中学生になるみんなに、お医者さんからお話したいこと～」

学校医 笹川内科胃腸科クリニック 院長 山中 賢治 先生

- 自律神経が正常に作用するために生活リズムを整えることが大切。寝る前にブルーライト（テレビやゲームの光）を浴びてしまうと、目が覚めてきてしまう。すると、脳も働き出ししっかり眠ることができない。人間は寝てから1～2時間すると成長ホルモンがいっぱい出てくる。その時にしっかりと眠れていないと、成長ホルモンは出ない。これから、みんなは背も伸びるし大きくなる大切な時期。夜更かしはやめて早く寝よう。
- 子どもでも生活習慣病になる子が増えてきている。昔は、成人病（大人がなる病気）と言われていた。生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、高コレステロールなど。運動不足、栄養（カロリー）の取りすぎでなることが多い。ジュースやスポーツドリンクの中には砂糖がたくさん入っている。飲みすぎに注意。がぶがぶと飲むなら水かお茶にしよう。ポテトチップスやラーメンの食べ過ぎにも注意。糖分、油分、塩分を取り過ぎないように、食べ物にも気をつけよう。
- 今の仲間は、中学校へ行っても大人になっても大切にしたい。みんなで困ったことや悩みごとなんでも話せるようにしたい。心のモヤモヤを聴いてもらおうとスッキリする。聴いてもらう仲間は多ければ多いほどよいと思う。
- 夢を持って、耕す人になろう（目的を持って努力する人になろう）
「〇〇〇になりたい」という夢を持つことは大切。でも、なりたいと思っているだけでは実現できない。〇〇〇になるためには、今、何をすればよいか考え実行しよう。先を見て（夢を持って）コツコツと努力してほしい。
- これからも、元気に頑張ってください。

保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。学校保健委員会の様子は、本校HPの会員専用ページに掲載しています。ぜひ、ご覧いただき、アンケートフォームからご感想をお寄せください。掲載期間を12月20日(月)まで延長させていただきます。

4年生TVデビュー！ ～信藤建設様出前授業～

1月17日(月) 17:40～18:55の中の18:00以降(予定)

三重テレビ 「Mie ライブ」



1月30日(火)に、信藤建設さんにお世話になり、国土交通省とのコラボレーション企画として、4年生に出前授業をしていただきました。建設に携わるお仕事について「こんな仕事をしてくださっているんだ」「コンクリートってこんなふうにするんだ」「高所作業車って、こんなにも高いところまで行けるんだ」など、キャリア教育について学ぶ機会を得ることが出来ました。

当日は、報道関係の方もお越し頂き、子どもたちはインタビューを受けていました。ぜひご覧ください！