



うめのみ

学校通信 No.513
令和4年6月30日
校訓
強く 正しく
みんな仲よく
青梅市立第一小学校

青梅市立第一小学校ホームページ <http://www.ome-tky.ed.jp/school/daiichi-e/>

夏到来！暑さに負けない体づくり

校長 鎌田 博志

今年度は少し早めに6月6日から水泳指導を始めましたが、関東地方の梅雨入りと重なってしまいました。連日天候に恵まれず、なかなかプールに入れませんでした。夏至のころから気温も上昇してきて、上学年にとっては2年ぶり、1～3年生にとっては初めて学校のプールに入ることができました。今年の夏は、気温が平年並みか平年より高いとの予想が出ています。すでに史上最速で梅雨も明け、最高気温35℃を超える猛暑日も記録しました。いよいよ本格的な夏到来です。暑さに負けない体づくりが大切です。



本校では5月末から6月にかけて体力テストを実施しました。子供たちが、体力テストを行うことで自分の健康や体力に関心をもち継続的に体力向上を図ろうとする意欲をもつことをねらいとしています。また、学校としては子供たちの体力の現状や傾向を知り体育の授業改善や体力向上の取り組みの基礎資料とすることをねらいとしています。

平成14年の文部科学省の中央教育審議会において出された「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」では、子どもの体力向上の目標として、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」という、2つの「体力」について書かれています。運動をするための体力とは、体力テストで測ることのできる走力、瞬発力、柔軟性、持久力など運動をするための基礎となる身体的能力のことを指しています。健康に生活するための体力とは、病気に対する抵抗力など体の健康を維持し、病気にならないようにする体力のことを指しています。

体を動かすことは、運動能力や運動技能を高め、体力の向上につながっていきます。高まった体力は免疫力の低下を防ぐなど健康な体を作ったり、物事に取り組む意欲や気力を充実させ心の働きを高めたりします。このように体を動かすことと心身の発達が密接に関連しているのです。子供たちの健全な成長に大きな影響を与えているのです。

一小では、子供たちが運動に親しみ、体を動かす楽しさを実感し、自ら進んで運動しようとする意欲を育てています。具体的には、体育授業でのサーキットトレーニングの実施、「ランランウィーク（持久走週間）」の実施、月1回程度の体育集会を実施などの取り組みを行っています。本校の特色であるついでと芝生は子供の体力づくりに大変有効です。子供たちはついでや芝生の校庭が大好きで休み時間など元気に遊ぶ子供が多いです。また、健康診断や保健指導を通して健康な体づくりに向けた啓発も行っていきます。

御家庭におかれましても、早寝早起き、規則正しい生活、バランスの取れた3食の食事、日常的な適度の運動や外遊び、十分な休養などを心がけ、人間のあらゆる活度の基礎となる体力の向上に努めてください。

7・8月の行事予定

SC: スクールカウンセラー来校日
 (面談希望の際は、吉原主任養護教諭または担任まで御連絡ください)

日	月	火	水	木	金	土
					7月1日	2
					安全指導 ぴあじえ宿泊 学習 SC	
3	4	5	6	7	8	9
	※掃除無時程 委員会活動 読書週間(始) 重点清掃週間 (始)	避難訓練 AET	4時間授業 社会科見学 (5年) ステップアップ タヤケランド	ぴあじえ (太鼓)	演劇鑑賞教室 読書週間(終) 重点清掃週間 (終) SC	
10	11	12	13	14	15	16
	縦割り遊び (掃除なし・ロ ング昼休み)	※掃除無時程 社会科見学 (3年)	※掃除無時程 ⑤ ステップアップ タヤケランド	情報モラル指 導 ぴあじえ (太鼓) AET	授業参観・保 護者会(び) SC	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	5時間授業 下校指導 給食(終)	※特別時程④ 終業式 大掃除	夏季休業日 (始) 夏季水泳指導	夏季水泳指導	
24	25	26	27	28	29	30
	夏季水泳指導	夏季水泳指導 (終)				

新型コロナウイルス感染拡大防止を鑑み、今後、予定や内容等が変更・中止になる可能性があります。
 必要に応じて、随時メールやお便りにて、ご連絡していきます。

夏季休業日 7月21日(木)～8月25日(木)

学校閉庁日 8月8日(月)～8月10日(水)

※学校への連絡は、学校閉庁日以外の平日、8:15～16:45まで
 お願いします。 連絡先: 0428-22-7261

※学校閉庁日の緊急連絡は、青梅市教育委員会指導室へお願いします。
 連絡先: 0428-22-1111

お知らせ・お願い

「夏休みの水泳指導について」

今年度は、下記の日程で夏季水泳を**希望の児童を対象**に実施いたします。参加を希望される場合は、後日配布の参加申込書に必要事項をご記入の上、**7月8日(金)**までに担任へ提出ください。なお、参加を希望されない場合は、提出する必要はありませんので、ご承知おきください。

	9:10~10:10	10:30~11:30	11:50~12:50
7月21日(木)	3年生	2年生	5年生・6年生
22日(金)	4年生	1年生	ぴあじえ
25日(月)	3年生	1年生	ぴあじえ
26日(火)	4年生	2年生	5年生・6年生(着衣水泳)

「学習用端末の持ち帰りについて」

夏休みに向けてお子さんが「学習用端末(ノートパソコン)と充電コード」を持ち帰ります。下記についてご確認ください。

○7月12日(火)~15日(金)に持ち帰ります。

学校では、ランドセルに入れて、金具を留めた上で持ち運ぶことを推奨しています。

○ご自宅の環境で学習用端末が使えるどうかの確認を行ってください。自宅での保管や活用が難しい場合は、7月20日(水)までに再度学校へ持たせてください。

○夏休み中は、自主学習や自由研究等で活用しても良いことを子供たちに伝えていきます。必ず使用するというものではありませんが、お子さんの意欲を後押ししていただければと思います。

○ご家庭で端末を使用する際は、以前配布しました、青梅市小・中学校「学習用端末の活用ルール」をご確認ください。

○お子さんの使い方については、青梅市にて把握できる体制になっております。

○2学期は、8月29日(月)までに学校へ持たせてください。

「マスクの着用」について

先月の学校だよりでもお知らせいたしました
が、
「マスクの着用」については、下記を基準に指導
しています。

【マスク着用が不要な場面】

○屋外、屋内、プールを含めた体育の授業

○休憩時間の運動遊び

○熱中症のリスクの高いに夏場の登下校

※但し、電車やバス等の公共交通機関を
利用際には、マスクを着用する。

○屋外で会話をほとんど行わない教育活動

「よりよい学校づくりアンケート」 ご協力をお願い

保護者の皆様のご意見等を学校の教育活動の改善に結びつけるため、今年度も「よりよい学校づくりアンケート」を年度内に2回実施します。

第1回のアンケート用紙を、**7月1日(金)に配布**します。**7月7日(木)まで**にお子さんを通じて提出をしてください。よろしく願いいたします。

年間生活目標 【全力あいさつ】

7月の生活目標

「規律正しい生活をしよう」

1学期最後の月となりました。あと少しで夏休みをむかえます。

4月から子供たちは、学校や各クラスでのさまざまなルールのもと、毎日を過ごしてきました。コロナ禍で、守らなければならないルールもありましたが、多くの子供たちが、ルールを意識して学校生活を送ることができました。

まもなく長い夏休みをむかえます。各御家庭におかれましては、家庭での過ごし方や外出時の約束等をお子様と必ず確認するようにしてください。

7月の保健目標

「暑さに負けない体をつくろう」

梅雨が明けると、夏の厳しい暑さがやってきます。夏の暑い時期に気を付けたいのが熱中症です。下記の予防策を参考にしてみてください。

- ① 体を暑さに慣れさせる。
- ② エアコンの温度を少し上げたり、軽い運動をしたりする。
- ③ 少しずつ汗をかく。
体をうまく冷やせる汗のかき方になっています。
- ④ すいみん・食事をとる
夜更し、ごはんぬきは夏バテのもとです。

暑さに負けない、強い身体になれるよう、ご家庭のご協力をお願いします。

6月のできごと

感染防止対策を講じながら、様々な学習や活動に取り組みました。ワクワクドキドキな1日となりました。

○公園での遊び方

○じゃがいも掘り

○縦割り班開き

○水道キャラバン

○音楽鑑賞教室

○体カテスト