



南小だより

学校教育目標 「心ゆたかに表現する子」

令和元年度
市原市立有秋南小学校
学校だより 第7号
令和元年9月20日

先日の台風15号は、有秋南小学校区にも大きな被害をもたらしました。学校からの連絡・学校への連絡も困難な状況となり、御迷惑と御心配をおかけしました。皆様の御理解と御協力により、復旧後には元気な子供たちの姿で学校も活気を取り戻すことができました。登校についての周囲の方々との連絡・情報交換や休校中のお声かけなど、本当にありがとうございました。

皆様の御家庭、並びに御親戚、御友人の方々の生活が1日も早く、もとの生活に戻ることをお祈り申し上げます。

1年の折り返しです。2学期の準備をしていきましょう！

10月は、1学期を振り返り、2学期のめあてをもつことが大切です。1学期の反省を生かし、新たな気持ちで2学期が迎えられるように引き続き指導・支援していきます。

「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「実りの秋」・・・秋は何をするにも充実する時期です。学校では10月15日から新学期がスタートします。学校での生活が実り多くいろいろなことに挑戦していけるように支援していきたいと思えます。

御家庭・地域の皆様方の御理解・御協力をいただきまして1学期を無事に、そして充実して過ごすことができましたことに感謝いたします。2学期も変わらず、よろしくお願い致します。

南小風景1：1・2年生 校外学習

1・2年生は、9月6日(金)にマザー牧場へ校外学習に行ってきました。グループ行動では、友達と相談して仲良く活動できました。マザーファームツアーでは、やぎ、ひつじ、アルパカに餌をあげる体験をしました。



入賞！ おめでとうございます。

◆市原市小中学校科学作品展

【科学工夫作品の部】

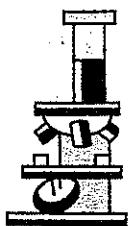
入選 6年 中村 謙介【ストーム グラス】

入選 5年 田中 優菜【ぶくぶく☆せん水かん】

【科学論文の部】

入選 4年 茂木 まい【冷蔵庫を使わないで作るアイスの研究】

入選 3年 田丸 七海【1からしらべて、たのしかったよ しおづくり！！】



小学生の保護者の
皆様に伝えたいこと

学校と家庭で育む 子どもの生活習慣

日本
学校
保健会

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがない方は少ないでしょう。
高血圧や糖尿病などが代表的な病気で、ライフスタイルと深く関連していることから
小学生の保護者の皆様にも気になっている人がいるかもしれません。
でもそれは大人になってからの問題でしょうか？

生活習慣を振り返ってみましょう

お子さんにはこんな状況ありませんか？

- 体を動かす機会が少ない
- スクリーンタイム（テレビ、スマートフォン、ゲーム機器等の使用）が1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯・パンのみ
- 菓子類を食べ続ける習慣がある
- 就寝時刻が21時より遅い
- 睡眠時間が9時間より少ない



調査からわかった今の子どもの状況

- 1 身体を動かす習慣がなく、運動不足
- 2 スクリーンタイムが多くなり、運動・食事・睡眠にも影響
- 3 朝食の欠食、単一の内容
- 4 個食、孤食
- 5 就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮

望ましい行動を
見てみましょう

「1」運動

「2」食事

「3」睡眠

※(公財)日本学校保健会「平成26年度 児童生徒の健康状態サーベイランス」

「1」運動 → 次頁

「2」食事 → 次回8号にて

「3」睡眠 → 9号にて

運動

子どもの運動不足は、発育や発達に影響を及ぼすだけでなく、運動習慣を確立できます大人になってから運動不足を改善することでから生活習慣病の重要な要因になります。

…心が配るべき！

運動能力の発達

運動能力は子どもの頃から様々な運動経験を積みこむことにより発達します。発達時期に運動経験がないと、運動が苦手になることがあります。

運動不足

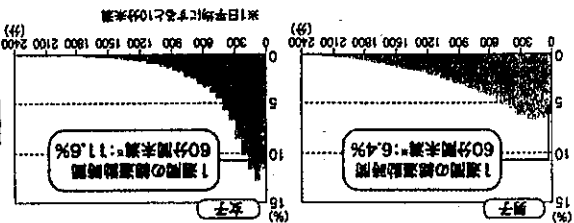
運動不足は、柔軟性やバランス能力を養いますが、それらに問題のある子どもがみられます。スクリーンタイムが長くなり、身体を動かす機会や時間が削られているようです。

スクリーンタイムと運動時間

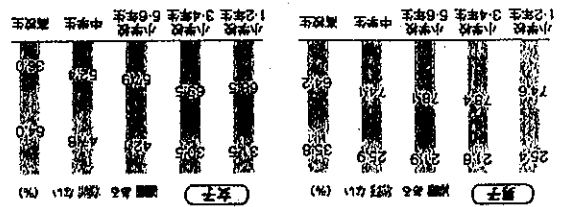
また、姿勢が悪くなり、頭痛、肩こりなど原因になります。

調査結果

1週間の総運動時間 (小学校5年生)

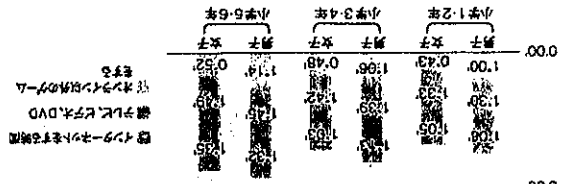


体を動かす習慣がある者の割合



学年が進むにつれて運動しない割合が増えています。

スクリーンタイムの分布



テレビ、スマートフォン、PC(パソコン)、タブレット、ゲーム機の使用時間を合計したスクリーンタイムは学年が進むにつれ長くなっています。

望まれている行動

1日60分以上の運動時間を確保

1日60分以上の運動は健康維持と生活習慣病予防に有効であり、世界的にも目標として示されています。

日常生活の中にも運動のチャンスがいっぱい

近い距離は歩く、階段を利用する。お風呂掃除や床掃除などにも手足の関節を動かして柔軟性や筋力を鍛える要素がいっぱい含まれているので、家事のお手伝いを頼んでみましょう。

家族で運動の機会を持つ、休日のアウトドア体験

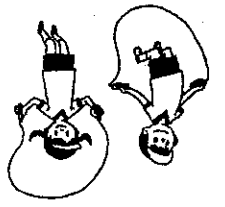
子どもと一緒にアウトドアを楽しむことでアウトドア好きになる要因となります。休日を活動的に過ごす、楽しい思い出を作ることができます。

スクリーンタイムの制限

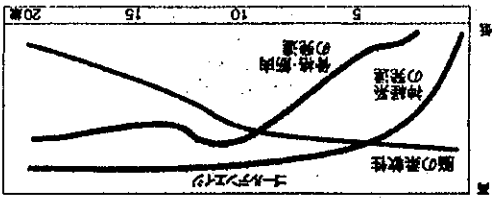
運動時間が少なくなつた大きな要因はテレビ、スマートフォン、PC(タブレット、ゲーム機)の使用。保護者と子どもの間で話し合つて利用する時間を決めましょう。

運動能力の発達に大切な時期です

子どもの運動能力は、幼児期には基本的な動作ができるようになり、小学校ではそれらがさらに洗練され、小学校高学年頃から心肺機能の発達が顕著になり、負荷の大きい運動も可能になっていきます。



コルチソニエインジの概念



運動能力が急速に発達するこの時期を「コルチソニエインジ」と言います。上図のように、神経系の発達が進み、かつ脳の柔軟性が保たれている時期に骨格や筋肉がある程度発達し、「準備状態」ができること、様々な運動の習得が容易に効率的にできるというイメージからこの名称がつけました。だから、生涯にわたるスポーツを実践する上で子どもこの時期が大変重要なのです。

運動習慣の体力や運動能力の向上

4つの効果

- ① 疲れにくく、病気になるににくい体となる。
- ② 運動能力によりけりけり事故から身を守ります。
- ③ 生活習慣病になりにくい身体が作られます。
- ④ 学習能力

⑤ この健康

- ① ストレスを軽減するとともに、集団活動やチームスポーツの積み重ねにより、また、運動能力によりけりけり事故から身を守ります。
- ② 社会的な責任やめいめい心も形成されます。
- ③ 学習能力
- ④ 身体をよく動かしていることが、学習面でも良い影響がもたらされます。

10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		10月1日 短縮日課5時間 13:50下校 ベルマーク収集×切日	2 短縮日課5時間 13:50下校 体力テスト	3 短縮日課5時間 13:50下校 PTA資源回収 5年生刀剣検査 体力テスト予備日 ALT勤務日	4 短縮日課5時間 13:50下校 集金引落日 陸上部壮行会	5
6	7 読み聞かせ 陸上大会 特速力走が練習 習会(そよ風・太陽弁当)	8 陸上大会予備日	9 委員会活動 代表委員会	10	11 1学期終業式	12 市民体育祭 有秋西小会場
13	14 体育の日 	15 2学期始業式 集団下校全校5時間日課	16 短縮4時間日課 13:00下校 就学時健康診断	17 草刈機ラティ ALT勤務日	18 PTAバザー準備 草刈り予備日	19 学習参観 地区児童会 PTAバザー 学校評議員会
20	21 振替休業日	22 即位礼正殿の儀	23 小学校音楽発表会(5・6年生参加)	24	25	26
27	28 読み聞かせ クラブ活動 1年生みのり幼稚園との交流	29	30 ハロウィン集会	31 6年生修学旅行 1日目 ALT勤務日		

*諸事情により、変更になる場合がありますのでご了承ください。

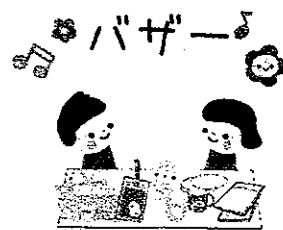
お知らせ1：PTAバザー

PTAバザーが行われます。ご協力のほどよろしくお願いします。

1. 期 日 令和元年10月19日(土)
2. 時 間 11時50分～13時50分

※提供品の販売の時間については、次のようになります。

- 11時50分～ 児童優先(南小の児童)
- 12時20分～ 一般の方(大人・南小以外の子供)



お知らせ2：心のサポーター(面接相談・電話相談)

本校には原則毎週火・木曜日に心のサポーターが勤務しています。

子供たちの悩み相談だけでなく、保護者の相談も受けますので、子育てでお困りのことがありましたら、是非ご活用ください。

(時間：9：00～16：30 直通：070-1736-5539)



お知らせ3：PTA資源回収・ベルマーク収集

PTA資源回収・ベルマーク収集へのご協力感謝いたします。皆様のご協力のおかげで、今年もたくさんの資源が集まっています。

10月はベルマークの収集月でもあります。校内のベルマーク収集×切日は10月1日(火)となります。児童には袋を配付していますが、資源回収とともに常時受け付けています。少量でも結構ですので引き続きご協力をお願いいたします。