

キャッチフレーズ：「**花いっぱい 笑顔いっぱい 俳句で伸びる大丸小**」



大丸小だより 11月号

学校ホームページアドレス 【<http://www.minamikyushued.com/oomaru-es/>】 (QRコード)



体幹を鍛えてよい姿勢になれば よいことがたくさん！

学校長



例年よりは遅めではありますが、秋らしさが増しているこの頃。2学期の怒濤の行事ラッシュも、最後の大きな行事「持久走大会」を残すのみとなりました。

さて、運動会では子供たちの頑張る姿を観ていただきましたが、今年度の大きな柱の一つに体力向上を挙げています。その一環として、子供たちは今年5月に行った体力テストの結果を基に自分に必要な運動を設定し、日常的に行う計画を立てています。

(例) 握力を鍛えるため、テレビのコマーシャル毎にグーパーをする。

腹筋を鍛えるため、寝る前に腹筋を10回する。

足の筋肉を鍛えるため、休み時間にスクワットを1分間する。

また、10・11月の全校朝会では体幹や姿勢について話題にし、体幹を鍛える運動も一緒に行いました。まず、よい姿勢だと次のような得することがあると話しました。

【よい姿勢の利点】

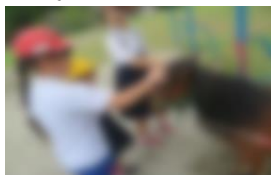
- 運動が得意になる→体幹が鍛えられ、自由に体を動かせる
- 元気で長生きできる→内臓が圧迫されないで正常に動く 肩や腰・膝の痛みがでない
- 健康的にやせる→しっかり呼吸ができるので酸素が行き渡り内臓がよく動く。その結果、消費カロリーが増える
- かっこよくみえる→堂々としているように見える 自信をもって見える
- 疲れにくい・集中できる→無理な体勢でないため疲れにくく、集中力も長続きする

その後、よい姿勢であるためには体幹を鍛えることが大切である事を話し、体幹が鍛えられているかのテストをみんなで行いました。子供たちも先生方も頑張っていましたよ。

参考にしたホームページのQRコードを児童玄関に掲示しています。体幹のテストは、そのまま体幹を鍛えるトレーニングにもなります。とても簡単な運動ですので、週3・4回行うだけでも効果が期待できるとのこと。寝る前やお風呂あがりなど、隙間時間のルーティーンとして生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。簡単な運動を生活に取り入れ繰り返し行うことが、楽しく健康、そして体力アップする一番の近道だと思います。

馬とのふれあい活動

10月16日、馬とのふれあい活動を行いました。馬車体験やポニーやヤギに餌やり等して触れ合いました。こうして馬と触れ合う機会を作ってくださった馬事公苑の方々に感謝です。ありがとうございました。



ドローン・重機体験

米盛建設の方々の御厚意で、子供たちに道路工事の現場見学やドローンや重機体験をさせてもらいました。貴重な体験ばかりで子供たちも大喜びでした。米盛建設の方々、本当にありがとうございました。



「かごしまの教育」県民週間

祖父母参観では、コマ回しやけん玉、お手玉など昔遊びでおじいちゃんやおばあちゃんとふれ合うことができました。子供たちも大喜びで活動していました。県民週間期間中は、保護者の方々や地域の方々等、たくさんの方々に御来校いただきました。ありがとうございました。



子供のうた紹介

南日本新聞社掲載 十月十九日(土)

題名「理科」

今日はYさんが休みだ

4年生2人だから たった1人の理科

百葉箱を見に行ったり

記録温度計を動かしたり

Yさんがいたら 喜んだだろうな

Yさんがいたら

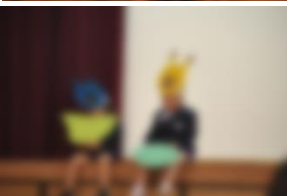
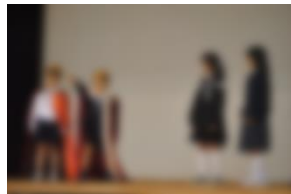
もっと楽しかったのにな

明日は来るといいな

学習発表会

8日に「学習発表会」を行いました。劇や成果発表、合奏等全校児童一人一人がこれまでの学習の成果を表現豊かに、一生懸命発表し、すばらしい発表会となりました。

たくさんの参観者の方々から多くの拍手をもらい、子供たちは達成感を感じていました。



川辺高校書道部とコラボ

児童の「俳句」作品の清書を、今年も川辺高等学校書道部の皆さんに依頼しました。

部員の高校生3名が、一字一字丁寧に心を込めて書いてくださりました。毎年、本当にありがとうございます。



モクズガニ調理・試食

万之瀬川振興会の さんからモクズガニの提供があり、教えていただきながら調理・

試食を行いました。大変有難い活動でした。同時に5・6年生が大谷川について調べ学習の中間発表も行いました。



12月の主な行事予定

日	曜	主な行事
2	月	P朝の交通安全指導
3	火	お茶のふれあい授業(5・6年)
4	水	持久走大会※予備日5日 学級 PTA 薬物乱用防止教室, SCによる教育相談
6	金	人権の花運動閉会式, 人権集会
10	火	川辺地区特別支援学級交流会(川辺中)
11	水	B校時(～16日)
14	土	土曜授業
23	月	門松作り
24	火	終業式・大掃除
27	金	仕事納め 12/28～1/5 閉庁

入賞 おめでとう



市理科作品審査会

県特選

「なっとうネバネバ～もっとのびろネバネバ～」

第35回 伊藤園おーいお茶新俳句大賞

佳作

「日向ぼこ 右に妹 左に兄」

第41回「ごはん・お米とわたし」図画コンクール

優秀賞

「山盛り おかわり」

第35回 MOA美術館児童作品展

銅賞

「楽しかったカヌー」

第8回黎明の地ふるさと短歌大会

特選

「いっせいに緑が赤に変化して まどから見えるもみじのふぶき」

入選

「深呼吸森林浴でつかれとぶ 見下ろしさがすが祖父の家」

摩崖仏まつりスケッチ大会

銀賞

銀賞