



池田小だより

6月号 No. 3

新座市立池田小学校 令和5年6月1日(木)

学校のキャッチフレーズ

「やる気・ゆう気・げん気あふれる学校 池田小」

学校生活・体の基本をつくる

校長 鶴田 千尋

6月になり、1学期も残り丁度半分になりました。もう、新〇年生ではなく〇年生というくらいに生活リズムもでき、学校生活になじむことができているようです。1日、2日に6年生は修学旅行に出かけています。栃木県の日光市の周辺で、歴史・自然・文化について学んでいます。ルールを守ってしっかり学習してきて欲しいものです。

さて、今月は、個別面談が予定されています。御家庭でのこと学校でのことなど、何でも話していきたいと存じますので、よろしく願いいたします。

体力の向上

全国的に子供の体力が低下してきているといわれています。国の令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果によれば、令和元年度から毎年低下しているとのこと。つい先日までこの調査のもとになる新体力テストを行ってきました。昨年度の調査から全国的な課題は握力と反復横跳び、本校では握力と長座体前屈です。

また、スウェーデンやアメリカの研究では、運動と学力の相関関係が報告されているようで、学力向上の面でも子供たちの運動量の確保や体力向上は非常に重要です。先の新体力テストの課題を克服すべく、本校でも取組を続けてきています。子供たちの運動の日常化、体力向上を企図した「体力アップカード」の活用もそのひとつです。様々なトレー

ニングの項目や、その仕方が記されたものです。授業ではもちろんのこと、学年・学級の宿題として取り組んでいるところもあるようです。また、親子で実施できる種目も載せてあり、御家族でも楽しんで運動に取り組めるものとなっています。1年間の取組なので、時期を見て、持久走や縄跳び、鉄棒なども学校では取り入れ、子供たちの体力向上を推進しております。御家庭でも、体力の向上に向け、体力アップカード等を活用していただければと存じます。

健康に生活しましょう

6月と言ってすぐに思いつくのは、やはり雨、梅雨の季節ということで毎日雨が降るイメージです。雨が降るためか、暑くなってきた5月末より、寒く感じます。日によっては寒暖の差が激しいことも…。体調を崩しがちになるのが今月です。

そこで、体調には十分に注意して欲しいと思います。体力向上にもつながりますが、睡眠・食事・適度な運動が大切です。夜遅くまで、ゲームやPC・スマホを見ていませんか。好き嫌いや、ジュースやおかしばかり食べていませんか。外遊びや運動をせずに家の中でだらだらしていませんか。これらのことは、体調を崩すだけでなく、様々な病気を起こす原因にもなります。十分に気をつけて、健康な体をつくるようにしたいものです。考えて欲しいと思います。



池田小創立50周年記念
キャラクター「いけぼん」

新座市立池田小学校

〒352-0015 新座市池田4-8-49 (HP) <http://www.c-niiza.ed.jp/e-ikeda>

