



体力と健康

校長 平田 鐘明

このところ週末になると雨が降るという天気の巡りあわせになっています。明日の運動会については、残念ですが日曜日に延期としました。保護者の皆様には、ここまでお弁当の準備をはじめ、お子さんの体調管理等、ご協力いただき本当にありがとうございます。日曜日は現段階では「曇り」の予報です。無事に実施できることを信じています。運動会当日は、ぜひ学校にお越しいただき、大きなご声援をお願いいたします。

さて、本校では6月より、体力テストに取り組む予定です。測定する種目は①握力（筋力）②上体起こし（筋力・筋持久力）③長座体前屈（柔軟性）④反復横跳び（敏捷性）⑤20mシャトルラン（持久力）⑥50m走（走力）⑦立ち幅跳び（跳躍力・瞬発力）⑧ソフトボール投げ（投力・調整力）です。この中で、握力、50m走、20mシャトルランは各学級で測定し、それ以外の種目は測定日を設定し一斉に測定します。今年度は6月9日が1, 3, 6年の測定日、6月10日が2, 4, 5年の測定日です。

体力には身体を動かすために必要な基本的な身体的能力（行動体力）と、健康に生活するための体力（防衛体力・抵抗力のことです）があると言われていています。体力テストで測ることができるのは行動体力です。筋力や調整力（運動に合わせて体の動きを調整する力）、瞬発力や持久力です。体力は、人が健康に生活していくための大切な要素であり、身体を動かすことだけでなく、健康を保つための意欲、気力、ストレスへの抵抗力など身体的な面だけでなく、精神的な面の充実を図ることも重要です。

この体力テストだけで、子どもたちの体力すべてを把握できるわけではありません。ですが子どもたち一人一人においては、それぞれの体力のバランスを知ることができます。また、学年全体、学校全体の傾向もわかるので、結果を授業に役立てることができます。例えば、学年全体で「反復横跳び」の平均値が低い場合には、体育授業の中で、すばやい動きが必要なゲームなどの運動を意図的に取り入れます。このように結果をしっかりと分析し、授業の中に必要な動きを取り入れていくことで、バランスよく体力をつけていくことができるのです。

学力と同様に、体力も生きていく上では大切な力です。これを機会に、健康な生活について、お子さんとお話しいただければ幸いです。

6月行事予定表 ※予定が変更になることがあります。

日付	朝	教育活動（行事・特別活動）	授業時数（授業＋行事等）					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1(日)		運動会（お弁当）	5	5	5	5	5	5
2(月)		振替休業日						
3(火)	朝会	運動会予備日 安全指導③ 歯磨き週間始 体カテスト始 5・6年 6時間	5	5	5	5	6	6
4(水)	読み聞かせ	図書ボラ	4	4	4	4	4	4
5(木)	フッ化算数	エピペン訓練② ALT SC	5	6	6	6	6	6
6(金)	国語	【短縮】自転車安全教室(3年)3・4h スタディーウィーク始 脊柱側弯(5年)13:20 ALT	5	5	6	6	6	6
7(土)		科学センター開室式						
8(日)								
9(月)	算数	体カテスト(1・3・6年)	5	5	5	6	6	6
10(火)	読書	体カテスト(2・4・5年) 委員会⑤	5	5	5	5	6	6
11(水)	読書	【短縮】体カテスト予備	4	4	4	4	4	4
12(木)	フッ化算数	スタディーウィーク終 歯磨き週間 体カテスト予備日 ALT SC	5	6	6	6	6	6
13(金)	国語	【短縮】学校公開 ALT セーフティ教室(4・5・6年/4h)	5	5	6	6	6	6
14(土)	読書	【短縮】学校公開 土曜授業①セーフティ教室(1・2・3年/4h) 水道キャラバン(4年/1・2h こいわホール) 避難訓練③(引き渡し5h) 同窓会(R6 卒業生)	5	5	5	5	5	5
15(日)								
16(月)		振替休業日						
17(火)	読書	水泳指導始 カヌー教室(4・5年) 4・5・6年6時間授業	5	5	5	6	6	6
18(水)	読書	誕生日給食③ カヌー教室(5・6年)	4	4	4	4	4	4
19(木)	フッ化算数	ALT SC 3年研究授業のため4時間授業	4	4	5	4	4	4
20(金)	国語	【短縮】音楽鑑賞教室・午前(6年) 体カテスト終 ALT	5	5	6	6	6	6
21(土)								
22(日)								
23(月)	集会	なかよし班 ALT 生活科見学(2年町探検)	5	5	5	6	6	6
24(火)	読書	クラブ②	5	5	5	6	6	6
25(水)	読書	日光前健診(6年)13:00	4	4	4	4	4	5
26(木)	フッ化算数	歯科指導3年5h 1年フッ化物洗口開始 ALT	5	6	6	6	6	6
27(金)	国語	【短縮】ALT	5	5	6	6	6	6
28(土)								
29(日)								
30(月)	算数	日光移動教室始(6年) 定期健康診断終	5	5	5	6	6	6

SC・・・スクールカウンセラー

ALT・・・3～6年生の外国語指導助手

※令和7年度より月・火・木は清掃活動が始まるため下校が20分遅くなります。
【短縮】短縮の場合は清掃活動がないので下記より20分早くなります。
通常3時間 :11:30頃
通常4時間給食なし :12:20頃
通常4時間給食あり :13:10頃
通常5時間 :14:40頃
通常6時間 :15:30頃

学校からのお知らせ

《学校公開について》

6月13日（金）・14日（土）に以下の予定で学校公開が行われます。

13日（金）は、1・2・3・4時間目に授業公開

14日（土）は、1・2・3・4時間目に授業公開 5時間目に引き渡し訓練

詳しい時間や、授業の内容は後日お知らせいたします。

《引き渡し訓練について》

6月14日（土）引き渡し訓練を行います。

・4月に提出していただいた緊急カードに記入している「引き取り人」の方が引き取りに来てください。

・保護者用名札、上履きをご持参ください。

*詳細は、5月23日に配信しました「引き渡し訓練の実施について」でご確認ください。

《開校記念日》

7月3日（木）は、小岩小学校143周年開校記念日のためお休みです。

《教材費等引き落としについて》

今年度から、学期ごとの引き落としとなっています。今回は2学期分を8月12日（火）に引き落とします。金額は5月2日配信のtetoruでご確認ください。1学期分が未納の場合、お子さんの2学期の教材等の購入ができなくなる場合があります。期日までにお支払いください。

《熱中症の予防について》

こまめに水分補給ができるよう、水筒の持参をお願いします。学校では、熱中症対策としてエアコンを使用しています。寒い時に上着を着るなどの温度調節ができるよう、上に羽織れるものを持たせていただきますようお願いいたします。また、熱中症防止のため、体育や屋外での活動の際にマスクを外すよう指導することがあります。

小岩小は、様々な相談に応じた「学校相談」を展開しています

保護者の皆様が感じている子育ての悩み・家庭と学校の連携などについて、学級担任、学年主任、専科教員、養護教諭、栄養士、巡回指導教員、弱視通級指導教員、スクールカウンセラー、校長・副校長等、誰にでも相談できます。

窓口は、①学級担任 ②養護教諭 ③副校長です。いずれでもかまいません。

電話や連絡帳でお知らせください。その際、「学校相談」とお伝えください。

学 校 相 談 03-3657-1078