

石岡小・学校だより

令和6年2月1日 No.10

北茨城市立石岡小学校

体を動かすことは脳の活性化に

教頭 遠藤 由季子

唇の上では立春を迎える月となりました。節分は昔のお正月の前 の日、大晦日です。昔の人は、1年の終わりに豆をまき、鬼(悪いこ と)を追い払い、福(よいこと)が来るようにお祈りしました。ち

なみに節分には、冬と春の「季"節(せつ)"|を"分(わ)"けるという意味もありま

さて、先日の学校評価アンケートの「外遊びや体育の時間などをとおして、進んで 体力をつけている | の項目で、保護者・児童・教職員全てで「そう思う」・「どちらか というとそう思う」の合計が90%以上に達していました。

実際に本校の子どもたちは休み時間になると、寒さなどものともせずに外へ出て、 まず運動場を2周走り、元気に遊んでいます。縄跳びに挑戦したり、大谷翔平選手か らいただいたグローブで野球をしたり。縄跳び用のジャンプ台も密かな人気で、いつ も誰かがジャンプしています。全校体育では、全学年で鬼ごっこをしたりサッカーを したりと思いっきり体を動かしています。雨の日や強い風の日もしっかり歩いて登下 校することも、心身を鍛える大切な行動だと思います。

体力向上は、脳の機能と健康に多大な影響を与え、脳と体力の関係は密接だといわ れています。特に①運動によって血液の循環が改善される②有酸素運動は新しい神経 細胞の成長やシナプスの形成を促す③運動は記憶・学習・注意力・意思決定などの認 知機能を向上させる④運動はストレスホルモンの分泌を減少させ、心の健康を促進す る⑤運動は睡眠の質を改善し精神的なリフレッシュ効果をもたらす、ということが、 科学的にもわかっています。子どもたちの行動が日常的にバランスのとれた健康な生 活につながっているということです。

何事にも粘り強く取り組む石岡小の子どもたちの姿が、日々の元気な外遊びの賜物 だと思うと、外遊びの風景がまた一層誇らしく感じられてきます。これからも子ども たちには、自ら進んで体を動かし、「考える子」「やさしい子」「つよい子」をめざして、 たくましく成長してほしいと願っています。

茨城県警察防犯アプリ「いば らきポリスーをご存知ですか。 県内で発生している犯罪、不審 者、交通事故等の情報をマップ 上で確認できるほか、防犯ブザ ー、ちかん撃退機能も搭載。子 どもから大人まで県民の皆様の 安全安心に役立つ情報や機能が 満載です。是非お役立てくださ

お知らせ

↓ダウンロードはコチラ↓





ios (iPhone 等)

アンドロイド



SUT =スキルアップタイム

	曜	主な行事		曜	主な行事
1	+	英語教室 安全点検	16	金	5時間授業
2	金	中学校新入生保護者説明会			学校保健安全委員会
3	土		17	土	
4			18		
5	月	SUT ALT	19	月	SUT ALT
		中郷中学区一斉下校指導	20	火	弁当の日 英語読み聞かせ
6	火	弁当の日 英語読み聞かせ 委員会			ICT支援員来校
		スクールカウンセラー来校午後	21	水	SUT ALT クラブ
7	水	SUT ALT 全校読書	22	木	英語教室
8	木	英語教室 避難訓練(不審者対応)	23	金	● 天皇誕生日
		家庭学習協調週間~2/14	24	土	
9	金	ICT支援員来校	25		
10	土		26	月	SUT ALT 清潔検査
11		● 建国記念の日			ノート展~3/1
12	月	振替休日	27	火	英語読み聞かせ
13	火	英語読み聞かせ			スクールカウンセラー来校午後
14	水	SUT ALT 地区別集会	28	水	SUT ALT
15	木	英語教室 書き取り会	29	木	英語教室 算数会

【3月の主な行事】

◇1日(金)6年生を送る会 保護者 PTA全体委員会 学校運営協議会

◇4日(月)SUT ALT

るさ

取学を

り校伸

組づば

みくす

をり

紹の

ま

す

◇5日(火)弁当の日 委員会 5時間授業~7日 ◇6日(水)SUT ALT クラブ

◇7日(木)安全点検 ◇8日(金)ICT支援員来校

◆11日(月)SUT ALT 清潔検査

◇13日(水)SUT ALT ◇14日(木)卒業式予行練習 ※SUT スキルアップタイム

◇18日(月)SUT ICT支援員来校 給食最終日

◇19日(火)弁当の日

◇20日(水) ● 春分の日

◇21日(木)卒業証書授与式

◇22日(金)修了式

◇25日(月)学年末学年始休業日(~4/5)

☆3月の英語 【英語読み聞かせ】5日、12日、19日 【英語教室】7日、14日

活人 力の あよ







第3学期始業式(1/9)

新年の抱負発表では、3学期にがんばりたいこと を立派に発表することができました。





北茨城市スクールカウンセラーの鈴木宏子先生を講師にお招 きし、構成的グループエンカウンターを行いました。

校内書き初め会(1/18) 新年への意気込みを文字に 込めて書き初めを行いました。 3~6年生は毛筆での作品を、 1・2年生はフェルトペンでの作 品を書き上げました。





