



かおり通信

学校教育目標……『自分らしさを大切にし、互いに認め合える子どもの育成』 「自律」と「共生」

めざす子ども像…『共に考える子・互いに思いやる子・みんなでチャレンジする子・最後まで諦めない子』

学校経営目標……『“共にくらす、共に学ぶ、共に育つ” 喜びのあふれる学校をみんなでつくりましょう』

～6年間で育てる 学校全体で育てる～

めざす学校像……『子どもたちから笑顔が絶えない学校・気持ちのいい挨拶、きれいな学校・教職員同士が
専門家として成長できる学校・保護者の期待に応える学校・地域と学校が支え合う学校』

茅ヶ崎市立香川小学校 2020年度 9月号その2

2020年9月18日発行

暑さ寒さも彼岸まで…

慣用句に「暑さ寒さも彼岸まで」というのがあります。夏の暑さも冬の寒さも春秋の彼岸を境として次第に薄れていき、それ以降は過ごしやすくなるという意味です。今年の暑かった夏も彼岸の頃から涼しくなるのでしょうか…。

この慣用句が実際に本当かどうか検証してみました。(私ではありませんが…)

彼岸とは、春分の日や秋分の日を挟む7日間を指します。秋分の日が9月22日なので9月19日～25日が秋の彼岸となります。過去10年間で調べてみると、この慣用句はほぼ当たっていることがわかりました。彼岸を過ぎると厳しかった残暑も秋の空気が変わり、涼しくなるようです。

秋の彼岸と言えば、彼岸花がきれいに咲きます。このあたりでは、茅ヶ崎市と藤沢市・寒川町との市境の小出川(大黒橋～追出橋約3km)の彼岸花が有名です。川沿いに咲く彼岸花をみながら散策ができます。21日には、4地域住民主催の小出川彼岸花まつりも開催されます。4年生の教科書に出てくる「ごんぎつね」で彼岸花を知った方も多いのではないのでしょうか。

この彼岸花は他の多くの植物とは違い、9月中旬ごろ地中か花芽を出して赤い花を咲かせます。その後葉を茂らせ冬を越します。冬の間は光合成をし、球根に栄養をため、春過ぎに葉を落として休眠状態になります。春から夏は、彼岸花にとってお休みの季節です。また、呼び名も全国各地に、さまざまな呼び方があり、数百～1000程あるとも言われています。代表的な別名は、「曼珠沙華」です。

彼岸・彼岸花を出発点にして、いろいろ調べてみるのも楽しいですね。



第49回茅ヶ崎市小学校中学校創意工夫・研究作品展

【研究部門】 **金賞 4年3組 川端郁人さん**

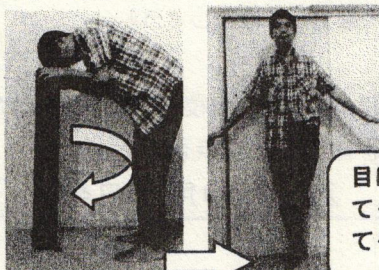
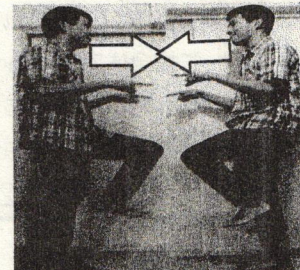
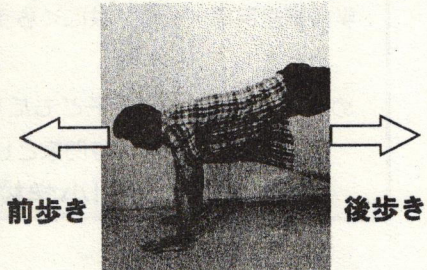
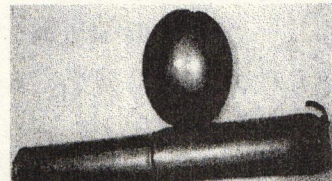
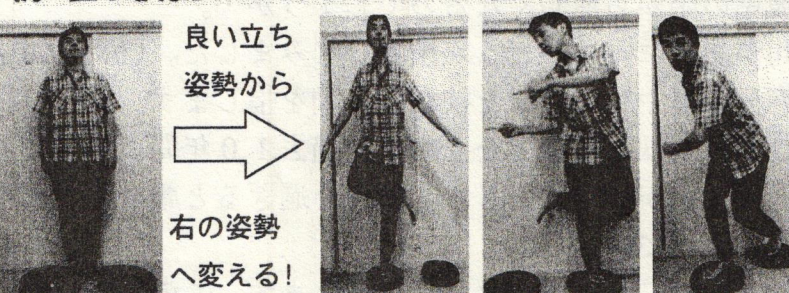
おめでとうございます。内容は「あさがおの発芽のなぞ 3」として、3年継続しての研究作品でした。今後も未知のものを調べ、研究する姿を持ち続けてください。



こんにちは。今年度から学習指導員として学校に週1回か関わっている、理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)です。今回はコロナウイルスによる子どもたちの運動不足解消について、ご自宅でも保護者の方と共にできる遊びや運動をお伝えできればと思います。あくまでも一つの例としていただければ幸いです。







●屋内遊び バランス感覚を養うことや全身の運動を行う

<h3>ぐるぐる&ストップ</h3>  <p>目は開けても閉じてもOK</p> <p>何かにつかまりながら回り 回った後、片足でしっかり止まる ※<u>回る回数は重ねるほど難しい</u> 片足立ちの姿勢は何でも良い</p>	<h3>片足立ちで指先押し相撲</h3>  <p>片足立ちを保つ 指で押し合い、姿勢を崩さない 両足が床についたら負け</p>	<h3>手歩き</h3>  <p>前歩き 後歩き</p> <p>足を持ってもらいながら歩く</p> <p><u>壁に両足をつけ姿勢保持も良い</u> (慣れたらこれでジャンケン等)</p>
<p>バランスディスク ストレッチポール を用いてもよい</p> 	<h3>例 立ち姿勢からバランスディスクの上で姿勢キープ(乗り方、姿勢の形は自由)</h3>  <p>良い立ち姿勢から 右の姿勢へ変える!</p> <p>左右の足各々やるとバランスが均等となる ゆっくり乗って姿勢を崩さない</p>	

●屋外遊び 縄跳び・ボール投げ等、物使って遊んだり、持久力をつける全身運動を行う

注意点【熱中症対策で水分の十分な摂取】【涼しい時間に外にでる】【密にならないようにする】

<h3>家族で縄跳び</h3> 	<h3>一人縄跳び</h3> 	<h3>ボール投げ遊び</h3> 	<h3>朝の体操&散歩 等</h3> 
---	--	---	--

今回の提示したものはあくまで一例です。もちろんゆっくり全身ストレッチを行うのも良いことです。

【小学生は遊び・運動等で、体の使い方や物を使いながら体の動き方を覚えやすい時期】です。

保護者の方にも、現在の生活習慣は大変であり、不安の多い日々かと思えます。しかし、子どもにとって家族と少しでも「触れ合う時間がある」ことがお子さんの安心につながります。今まで以上に安心感を持てることが大切であり、「触れ合う時間」「体をたくさん動かす時間」が、不安やストレスの解消となり、運動不足や体力低下も予防でき、健やかに育つことにつながります。

今年度は概ね週1回となりますが、香川小学校の児童および保護者の皆様に理学療法士の目線で色々とお伝えできればと思っております。今後ともよろしく願いいたします。 理学療法士 崔 晃徳

