

# それいけ！本5マン 夏休み号

横浜市立本郷小学校  
第5学年 学年便り  
令和5年7月20日

先日の個人面談では、ご来校いただきありがとうございました。さて、いよいよ夏休みが始まります。事故やけがの無いように安全に気をつけて、元気いっぱい遊び、楽しい夏休みを過ごしてほしいと願っています。

子どもたちが進級して4ヶ月間、保護者の皆様にはいろいろな場面でご協力いただき、ありがとうございました。今後とも、ご支援いただきますようよろしくお願いいたします。

## ○ 夏休み明けの予定と持ち物

8月28日（月）、夏休み明け最初の登校日です。

この日に「夏休み前のまとめ」（漢字と算数）を行います。



8月28日（月）時間割
1. 国語：夏休みの俳句紹介
2. 国語：漢字50問テスト
3. 国語：本の紹介
4. 算数：夏休み前のまとめテスト
<b>※1. 3時間目は4. の課題の発表です。</b>
12：15頃下校

もちもの
<input type="checkbox"/> 夏休みの課題 <input type="checkbox"/> 上履き
<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ヘルメットカバー
<input type="checkbox"/> ぞうきん <input type="checkbox"/> ぞうきん用洗濯ばさみ
<input type="checkbox"/> 白衣（持ち帰った人）
<b>※29日（火）午前中にPTAによる白衣修繕があるので、必ず持たせてください。</b>

※8月31日（木）から、給食が開始します。上履き、給食の用意（給食帽子、拭きタオル）を忘れずに持ってきてください。

※次のページにある夏休みの宿題をきちんとやらないと、夏休み明け初日の授業に参加できません。計画的に進めましょう。

## ○ 学用品の確認について

以下の学用品について補修・補充をお願いします。

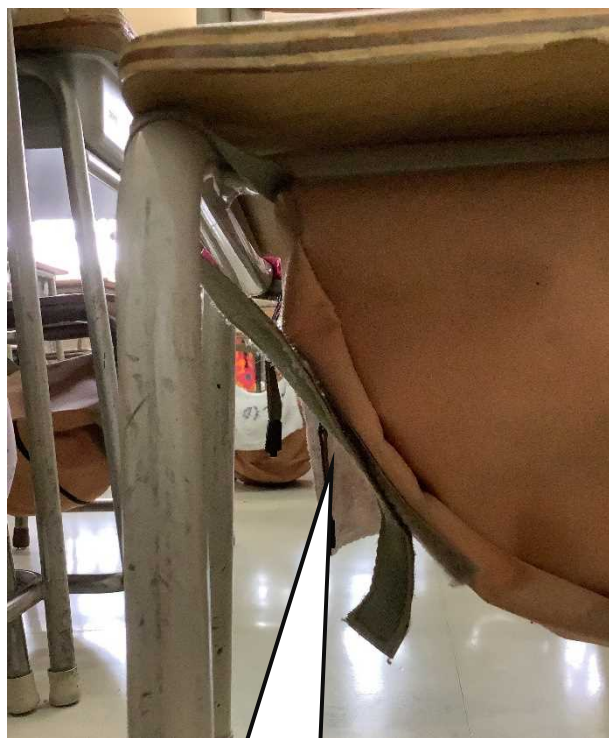
- 道具箱、筆箱の中身を点検し必要に応じて補充してください。持ち物ひとつひとつに記名をお願いします。
- 体育着、赤白帽子等のゴムが伸びていたら修繕してください。体育着の名札が取れかけていたら、再度付け直してください。
- 絵の具セット、習字セットの中身を確認し、足りないものを補充したり洗ったりしてください。
- 右ページを参考に、ヘルメットカバーの修繕をしてください。ヘルメットカバーの完成形のカラー写真は、7月20日（木）にロイロノートの「家庭と学校の連絡」に送りますので、必要であればご確認ください。

**道具箱の中身** 色鉛筆、のりはさみ（教室でまとめて保管）  
セロハンテープ、三角定規  
コンパス、30cmものさし  
髪ゴム（髪の長い人）



ヒモの長さ  
70cm~75cm

留め具がないために、紐が長くなりすぎてヘルメットカバーが床に付いてしまっていることがあります。  
紐の長さが70cm~75cmになるよう、縫ったりゴムで留めたりして調整してください。



こちらは、椅子の足に巻き付けてマジックテープで固定するための紐です。紐部分は30cm、マジックテープは15cmになるよう、調整をお願いします。



ひも  
30cm

マジックテープ  
15cm

## ○夏休みの課題について ※1～5は、8月28日（月）に提出します。

※夏休みの宿題をきちんとやらないと、夏休み明け初日の授業に参加できません。計画的に進めましょう。

### 1. 健康チェックカード（1枚）

全校児童に配付されます。

### 2. 夏休みの宿題（国・算・英）プリント集（終わってない人はドリルやスキル）

- ・漢字の学習（ちびまる子ちゃんの表紙） ～51ページまで
- ・計算ぐんぐん（トイストーリーの表紙） ～32まで

※ふせんのついている直しも含め、上記のページまで終わらせてきてください。

### 3. こども「いきいき」生き物調査・こども「エコ活。」大作戦

配付したチェックシートに記入して出しましょう。

### 4. 発表課題（夏休み明けにみんなで交流します。清書を忘れずに！）

- ①本の紹介、清書して提出（同じ作家で3冊以上読んで、その中の一冊をポップ・内容の要約・要旨をまとめる等今までの学習を活かして取り組んでください。例は教科書p85にもあります。）
- ②夏の一句清書して提出：夏の短歌、俳句、川柳（学習を活かして、いくつか作り、一番良いものを提出する。）

### 5. 自由研究（1点）

絵、工作、新聞の切り抜き、植物観察、読書感想文など自分でやりたいことを決めて取り組みましょう。7月13日（水）に配付した「R5年度 夏休み自由研究作品コンクール・コンテスト一覧」を参考に、応募作品に取り組んでもいいです。少なくとも1点、提出してください。

#### 課題図書

作品名	著者・出版社
ふたりのえびす	高森美由紀/作・フレーベル館
5番レーン	ウン・ソホル/作、ノ・インギョン/絵、すみみ/訳・錦木出版
魔女だったかもしれないわたし	エル・マクニコル/著、柳田理絵/訳、PHP研究所
中村哲物語：大地をうるおし平和につくした医師	松島恵利子/著・汐文社

### 6. 漢字プリント

夏休み前のまとめ（3枚配布）

8月28日（月）にテストを行います。

※直接書き込まなくてもいいです。自分に合った方法で取り組みましょう。

### 7. リコーダーのお手入れと練習

洗ったりふいたり、リコーダーのお手入れをしましょう。つけおき洗いがおすすめです。教科書P.24「星笛」の練習をしましょう。ロイロノート資料箱【R5】【5年】【音楽】

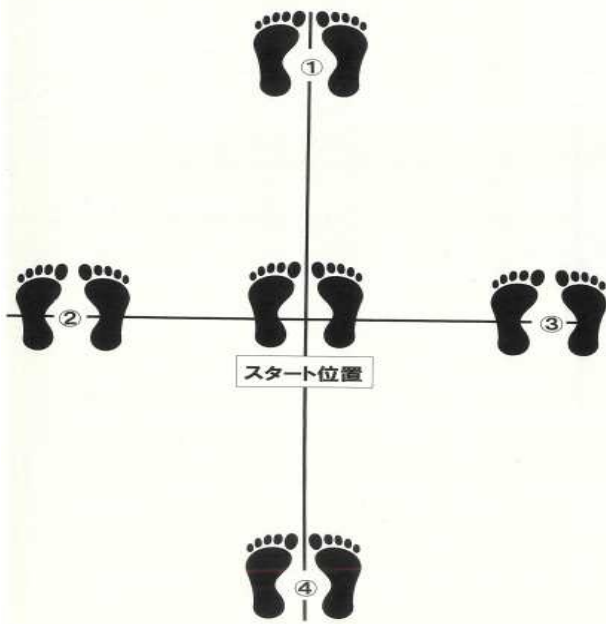
### 8. 「ゆで野菜を作って食べよう」実践!!

家庭科で計画を立てたゆで野菜を作ってみましょう。振り返りカードに記入しましょう。（おうちの人からのコメントもぜひ記入してください。）

野菜を調理しているところ、できあがり写真を写真に撮りましょう。

## 9. 体幹トレーニング

「ブレない体で背筋ピン」を目指して、体幹トレーニングに取り組んでみましょう。



### 両足上げ

- ・椅子に深く腰掛け、背中を背もたれにつけます
- ・両足を同時にゆっくり上げてゆっくり下ろします
- ・余裕のある人は、背中を背もたれから離れた状態でもします
- ・体幹が前かがみになったり後に沿ったりしないように



- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろにのけ反らないように

### 膝伸展運動



膝を伸ばしきったところでとめます

### 自分でできる骨盤のゆがみチェック方法！

目を閉じてその場で50回足踏みをします。

50回終わったら目を開けて、最初の位置からどの方向に移動したかを確かめます。

- ①最初の位置よりも前に移動している⇒前かがみタイプ。首が前に出て、上半身が前かがみになり、猫背になっている可能性がある。
- ②最初の位置よりも左側に移動している⇒左重心タイプ。左脚に力が入りやすく、左股関節が硬くなり、太ももが太くなってしまふ。骨盤が左側にゆがんでいる可能性あり。
- ③最初の位置よりも右側に移動している⇒右重心タイプ。右脚に力が入りやすく、右股関節が硬くなり、太ももが太くなってしまふ。骨盤が右側にゆがんでいる可能性あり。
- ④最初の位置よりも後ろに移動している⇒背中中のSカーブの反り返りがひどいタイプ。あごが上がりがち、ひざが曲がりかちの可能性がある。

### 肩甲骨の内外転運動



肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

肩をしっかり前に引き出して3秒保持

### 体幹側屈体操



- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように