



## 《フール開きの会》

6月13日(火)に朝会でプール開きをしました。2・4年の児童が今年度のめあてを発表しました。全校で準備や約束の確認をしました。今年度も一年間、安全に水泳の学習をしていきたいと思います。



## 《国際平和スピーチコンテスト》

6月27日(火)に青葉公会堂で国際平和スピーチコンテストがありました。6年生の杉本深優花さんが学校の代表として、他の青葉区小学校の代表児童と一緒に参加しました。



※朝会でのスピーチの様子

「不平等をなくすために互いの国の文化を認め合おう」と堂々とスピーチをすることができました。

## 《第1回学校保健委員会》

6月19日(月)2校時に全校の児童が体育館に集まり、第1回学校保健委員会が開かれました。

今年度のテーマも、昨年度に引き続き、「よい姿勢で、やる気・元気アップ!!～イキイキすすきっ子～」で、講師に藍先生を迎えて、正しい姿勢について確認していくとともに、「なぜ正しい姿勢が大切なのか」、「そのためには、どんな筋力を鍛えたらよいのか」についてお話をいただきました。

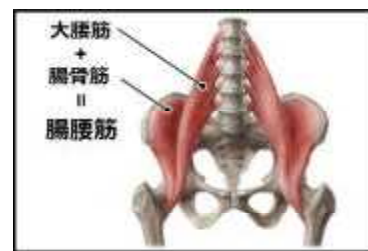
その中で「腸腰筋を鍛えることが大切」というお話があり、実際に「ちょうようきん」と言いながら筋力を鍛えるトレーニングを、楽しみながら行いました。



「腸腰筋」とは、

大腰筋と腸骨筋を合わせた筋肉です。この筋肉は、体感の深部に位置していることから深部腹筋群とも呼ばれ、インナーマッスルの一つです。

働きとしては、歩行や走行における脚の前方への振り出したための筋力として注目されており、陸上400mの五輪ファイナリストの高野さんは、日本人平均の3倍の腸腰筋があったといわれています。また、この筋力は、姿勢保持にも大切な筋力になっています。



## 《学援隊コラム 「暑い夏に負けないで!!」》

くもり空と雨、梅雨ももう少しで終わります。傘を忘れたりこわしたりしませんでしたか? さあ夏が来ます。暑い夏を乗り切るためには常日頃から健康に注意が必要です。

登下校の子ども達を見ていて気になることは、

- ①汗ふきハンカチやタオルを持っていないな?
  - ②登校途中で水分補給の水を飲んでしまっているな?
  - ③暑い日射しを防ぐ帽子を着用していないな?
- といったことです。ご家庭でもご協力をお願いします。



## 《夏休みの過ごし方》

長い夏休みがやってきます。楽しい充実した夏休みが過ごせるように学校でも事前指導を行います。ご家庭でもしっかりとご確認ください。特に次の点にご留意くださるようお願いいたします。

- 病気やけがをしないように規則正しい生活をしましょう。
- 学習課題を立て、無理のないように計画的に実践しましょう。
- 夏休みにしかできない貴重な体験にチャレンジしましょう。
- 誘拐・痴漢・事故に巻き込まれないようにしましょう。
- ゲームセンターや繁華街には、トラブルに巻き込まれないように子ども同士では行かないようにしましょう。
- 出かける時は、場所・時間・用件・友人等をしっかり保護者に伝えるようにしましょう。

※ 詳細については後日配布の「夏休みの過ごし方」のプリントをご参照ください。

※ 緊急連絡先 横浜市立すすき野小学校

☎ 045 (901) 6232  
FAX 045 (904) 4693

※ 閉庁期間 (8月3日～8月16日)、休日等、事件・事故等で急を要する場合はPTAの学級委員さんに連絡してください。

学級委員→本部代表→学校になります。

