



元気・笑顔・成長！南小



Ver 3.0

第10号 令和7年7月18日発行

発行者 校長 田口広治

児童数 167
PTA数 122

夏休み 健康に過ごしましょう！



相良南小HP↑

■明日から40日間の夏休みになります。楽しい夏休み、充実した夏休みとなるように、「元気・笑顔・成長」で過ごしてほしいと思います。

終業式では、3つのポイントについて話をしました。

元気。「早寝早起き」「何でも食べる」「運動や遊び」で、健康を考えた生活をしてください。

笑顔。事故はゼロで命を守る、誰とでも仲よく過ごしてください。

成長。さまざまな体験など、夏休みだからできることをやってほしいです。また、自由研究や観察など計画を立てて頑張ってください。

この中で、特に「健康を考えた生活」について、次のような話をしました。

「何でも食べる」と「運動や遊び」について考えます。食べてばかりで、運動しない・遊ばないならどうなるでしょうか。しかも、おかしやアイス、ジュースなど甘いものも飲み食いすると、どうなるでしょうか。体重が増えすぎます。体重が増えすぎると、将来、病気になる可能性が増えます。

南小で、身長に比べて体重が重い人の割合が去年17.5%、今年は23.5%。増えています。全国では8.6%です。南小は、身長に比べて体重が重い人が多いということです。

夏休みの間、おかしやアイス、ジュースなどを減らして、運動する、遊ぶ、体を動かすことで、体重が増えすぎないように頑張ってください。「運動と遊びのチェック表」も配っています。ぜひ目標を決めて続けてください。

■7月7日（月）に開催された「相良村地域学校保健委員会」でも、身長と体重のバランスについて話題になりました。その中で、次のような意見が出されました。

「一回一回の食事の満足度を増すと、お菓子を食べなくてもいいようになる」

「夜にお菓子などを食べると体重増加につながりやすい」

「食事と運動のバランスが大事である。食べても、その分、動けばいい」

「あまり運動をしない人は、短い時間でも運動すると効果的だ」

■これまで、本校では体重増加が課題となっていましたが、これまで以上に取組を推進していく必要があると考えます。

2学期からは、食育の面からの取組、運動・遊びの面からの取組等を進める予定です。しかし、夏休みの間は、各家庭でのご協力が必要です。運動や遊びも、学校での活動よりもとても少なくなる可能性もあります。子供たちと一緒に、家庭での取組を進めていただければと思います。

■8月28日（木）が2学期始業式です。元気に、笑顔で、登校してくれることを楽しみにしています。

プール学習 目標に向かって頑張りました！

■約1か月に渡って、体育でプール学習を行いました。

1年生は「ふし浮き」、2年生は「けのび」が目標でした。1、2年生は、ほぼ全員がクリアすることができました。子供たちがとても楽しそうに水遊びをしたり、水に浮いたりする活動を行っていました。2年生は、5mラインを目標に、体を真っ直ぐにして、すーっとけのびで進んでいました。

3年生・4年生は「15m」が目標でした。3年生は、大プールでの学習となり、深さへの抵抗感が大きくなります。学年の目標に達成した人は少なかったですが、それぞれがよく頑張っており、自分の記録を伸ばしていました。4年生になると、大プールにも慣れ、自分の記録を大きく伸ばす人が何人もいました。

5年生・6年生は「25m」が目標です。25m泳ぐには、息継ぎが重要です。繰り返し練習する中で、コツをつかむ人が増えていました。5年生では「5m→25m」「6m→31m」「13m→100m」など大幅アップの人が何人もいました。6年生では「100m」の人が3分の1以上おり、高いレベルでした。苦手な人も大きく記録を伸ばしていました。

■水泳は、練習方法とともに、練習量が必要です。努力を続ける力です。そのためには、「最後まであきらめない心」「粘り強さ」が必要です。最初と最後の記録で全員が伸びていたところに、一人一人の頑張りが表れています。



5年生物調査 環境について学んでいます！

■5年生では、これまで数回にわたり、熊本県立大学の一柳先生のご協力のもと、教室で相良村の環境について学んでいました。7月

15日（火）には、瀬戸堤生態園で水生生物調査を行いました。胴付長靴をはいて沼地に入っていき、網などですくって生物をさがしていました。ザリガニやメダカなどの生物を見つけることができました。

相良村は、生物多様性にとって全国的にも重要な地域です。2学期もさらに相良村の環境について学んでいきます。

