



玉水っ子

学校教育目標:自ら学び豊かな心で、未来社会をたくましく生き抜く児童の育成
～共感力 考動力 やり抜く力 の育成～



校内持久走大会を終えて

1月31日、校内持久走大会を実施しました。距離は、低学年が約1,300m。中学年が約1,800m。高学年が約2,500m。子供たちは、体育の授業や全校体育で練習を重ね、持久走大会に臨みました。大会前には、それぞれが目標タイムや自分のペースで走ること等の目標を立てました。何人かの子供たちに「目標達成できた？」と尋ねると、達成できた子がいる一方で、達成できなかった子もいました。しかし、どの子も目標達成に向けて努力したり、やり抜く力を発揮したりする経験を積みました。当日は、たくさんの方が応援に来てくださいました。ありがとうございました。



【有酸素運動の効果】持久走は有酸素運動の1つです。その効果を4つ紹介します。

1 生活習慣病の予防（現代は、子供にも生活習慣病は見られます）

有酸素運動で脂肪や糖質を燃焼しエネルギー源とすると、体脂肪の減少が促され、肥満や生活習慣病の予防につながります。

2 脚力アップで基礎代謝アップ

人の脚には大きな筋肉があります。筋肉量が増えると、基礎代謝量が上がります。この結果、太りにくい体を作ることができます。

3 心の健康効果

運動があまり得意ではない人も、運動後に「気持ちいい」と感じたことがあると思います。運動は交感神経を活発化し、物事を前向きにとらえやすくする効果があります。また、脳内では神経伝達物質が分泌され、気持ちが高まり幸せな気持ちになります。さらに心身が安定し、ストレス解消につながります。

4 骨粗しょう症予防効果

人体の骨密度は、二十歳位にピークを迎えます。その後は加齢とともに骨密度が減少します。よって、成長期にできる限り骨密度を高めることが重要です。骨密度を高め維持するには、栄養と骨刺激（圧力を感じること）が大切です。

デジタル機器のより良い使い方

※OECD(経済協力開発機構):日本を含め先進国が加盟する国際機関。

先日参加した講演会で、「OECD(※)の調査結果」が紹介されました。その中で、日本の子供たちのデジタル機器(スマートフォン、タブレット、パソコン等)の使い方が先進国の中で異なる傾向にあるという話がありました。2点紹介します。

- ① デジタル機器の用途が、日本はゲームに使う割合が約47.7%となっている。これはOECD加盟国間での割合約26.7%よりも約1.8倍高くなっている。
- ② 家庭での学習にデジタル機器を使う割合は、日本が約3.0%に対して、OECD加盟国平均は日本の約7倍となる約22.2%となっている。

デジタル機器は便利な面がたくさんあります。しかし使い方を考えないと、負の影響が大きくなり不利益を被ります。例えば、生活習慣の乱れや性的被害、詐欺被害、対人トラブル等。ご家庭でデジタル機器の使い方を再点検されてください。

学校評価アンケート、お世話になりました

学校評価アンケート、お世話になりました。QRコードから回答していただきましたので、集計作業を簡略化でき、大変助かりました。結果は後日配布いたします。



◇ ご意見・ご感想等がありましたら、下にご記入の上、学校へご提出ください。 氏名[]

3月の行事予定

6日(月)	諸費納入日
7日(火)	児童集会
8日(水)	授業参観、PTA臨時総会、学級懇談会
9日(木)	お話し会
11日(土)	PTA美化作業
13日(月)	送別遠足
20日(月)	地区児童会
23日(木)	修了式、給食終了
24日(金)	卒業証書授与式
28日(火)	退任式