

■朝ごはんを、必ず食べさせましょう！

～体は、食べ物からできている～

※朝ごはんを毎日食べると、よいことがいっぱい。

- ①学力や体力が向上・・・朝ごはんを食べる子どもほど、学力・体力がアップするというデータがあります。
- ②生活リズムがよくなる・・・早寝・早起きにつながり、睡眠の質もアップします。
- ③心の状態を良好に保つ・・・イライラが減る。
- ④体温が上がり、活発に動ける。



■ゲーム・スマホの約束

- ① 夜、9時にはゲーム機・スマホ等を子どもから回収する。
- ② 一日の使用時間は、1時間以内を守らせる。
- ③ 危険なサイトを開かせたり、アプリをとったりさせない。
- ④ 人の悪口は、絶対に書き込ませない。



完成度の高さをめざさない運動会

これからは、「見せる運動会」→「完成度は高くなくても、子どもの思いや主体的な取組を大切にしたい運動」への転換を図ります。これまでの運動会は、「見せること」に重点が置かれすぎていましたが、その脱却を図ります。

運動会予行練習

9/17(木)9時～

天気がよければ、9/17に予行練習をします。ご都合がつく方は、おいで下さい。9時開始です。



ピストルは電子音に

スタート時にピストルで合図をしておりましたが、ピストル音が苦手な子どもが複数いますので、今年度から「ピッ」という電子音に替えます。子どもたちや来場者にきちんと聞こえるように工夫します。

体操服は白のTシャツでも

これからも運動会の練習が本格化します。体操服は、汗まみれになります。洗濯が間に合わない時は、白のTシャツでもよいです。

食事の後の 歯みがき

- ① **食べ物を咀嚼しやくする。**
・食べ物をしっかりと噛みかみくだき、栄養の吸収を助けるとともに胃腸への負担をやわらげます。
- ② **食事を楽しむ。**
・「歯ごわり」「かみごたえ」などの感覚によって味覚を助け、食事の楽しさを広げます。
- ③ **発音を助ける。**
・唇や舌の動きを助け、正しい発音をサポートします。

よいはのこ

歯には「食べ物をかむ」こと以外にも、たくさんの役割があります。

- 治療済みの子……………34人
- 治療済みの子……………30人
- 治療跡もない完璧な歯の子……………24人

④表情を豊かにする。

正しい歯並びやかみ合わせによって顎の骨の成長が促され、表情を豊かにします。

■後日、歯の健診結果を

健診結果を後日、渡します。で、むし歯、その他治療が必要であれば、すぐに歯科医にかかってください。早いほど治療に時間がかかりません。国東市は、治療費は無料です。子どもの将来の健康を左右する歯、どうかよろしくお願ひします。

1～3年の集計

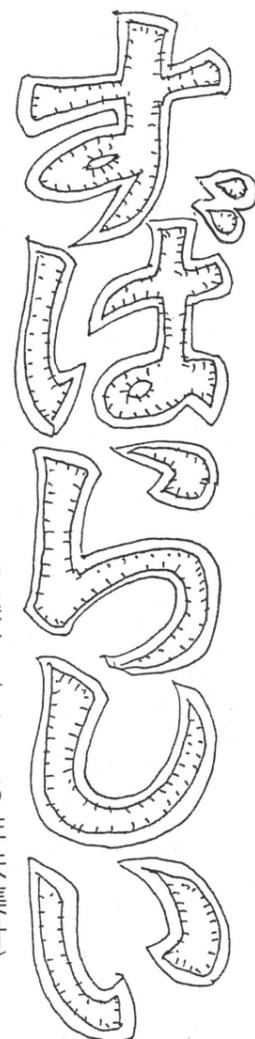


歯の治療を！

学校だより 国東小学校 文責 校長 糸永敏明



2020/9/4 No. 20



■すごい！治療跡もない完璧な歯、24人

1～3年の集計（4～6年末集計）

昨日、今日と歯科検診がありました。治療を必要とする子どもが34人いました。むし歯を放っておくと、様々な弊害が出てきます。後日、健診結果を配りますので、むし歯があれば早急に歯科医院へ。

運動会って、どうしてあるの？

運動会って、どうしてあるのか不思議に思ったことはありませんか？運動会がある国は、多分、世界中で日本だけではないでしょうか。

運動会の歴史は、諸説ありますが、明治時代、海軍兵学校の英語教師のイギリス人が生徒たちを集め、競闘遊戯会を実施したのが始まりだと言われています。その後、一八八五年、初代文部大臣に就任した、森有礼(もりありのり)が、小中学校の集団訓練をすすめるために、学校で運動会を行うように指導したことから、全国で運動会が行われるようになったと言われています。このように、運動会が行われるようになった背景には、子どもたちの発育を促し、集団としての団結力を強めるだけでなく、統率された軍隊を作るといふ目的も含まれていたとする説もあります。

ALIT(外国語指導助手)から見た、日本の運動会

日本の運動会は、ALITの眼には、どのように映っているのでしょうか？私はこれまでに多くのALIT(アメリカ・カナダ・オーストラリア等出身)に「日本の運動会をどう思いますか？」と、聞いてきました。世界中で、運動会なるものが全国的に実施されている国は、日本以外に無いと思っているからです。全てのALITが、こう答えました。

「アンビリバーボー！(信じられない)」

速く走るコツ

(為末大・男子元陸上競技選手)

① 正しい姿勢が大切



① 身体がまっすぐな状態で走る

背中をぴったり壁にくっつけて、なるべく隙間をなくします。この状態が“まっすぐな”状態。この姿勢で走ると、速く走れます。

② しっかりとゴールを見て走る

「苦しくなると頭を左右に振ったり、ゴールとは違う方向を見たりする子がいます。見ている方向に進むものなので、目線が一定していないと身体がブレます。しっかりとゴールを見て走ることが大切です。視線を固定することで頭の位置が安定し、姿勢が崩れにくくなります。

と。その理由とは...

① 日本の子どもたちはどうして規則正しく集団行動できるの？

アメリカの子どもたちは、集団で規則正しく並んだり歩いたりすることはできない。自由勝手気ままに行動する。日本の子どもたちは、すごい！

② ミリタリー(軍隊)みたい！

教育の場で、軍隊みたいに行進したり、集団で規則正しく競技や演技をしたりすることは、考えられないことだ。

■ 日本国民の規律性・協調性は、運動会のおかげ？

一方で、多くのALITは、日本の運動会を高く評価しています。「日本国民の規律性・協調性は、運動会によって培われているのではないか？体を鍛えることにも効果的。練習に多くの時間を費やすことに疑問はあるが。」と、話してくれます。

このように、日本の運動会は、世界の人々からすると、とてもアンビリバーボーな光景なのです。



③ ひざを高くあげる

ももは、できるだけ高くあげて走ります。

④ 腕を大きく振る

腕を大きく振ることで身体を効率よく前に進めることができます。このとき気をつけたいことは、左右にブレたりしないで、まっすぐに腕を振ること。横に腕を振ると身体がねじれてしまい、前に進む力が逃げてしまいます。脇を締めてまっすぐに腕を振り下ろします。インターハイに出場したある選手に聞くと、「ひじを後ろに引き上げるようにして、腕の回転を速くすること」と、話していました。

スタートダッシュ



短距離走では、スタートダッシュも大きな武器です。前のめりになって勢いよくスタートします。