



# 学校だより

平成31年2月1日

2月号

調布市立第一小学校

校長 富岡 雅裕

<http://www.chofu-schools.jp/chofu-1sho> TEL042(481)7636

## 体を鍛えよう

副校長 西澤 圭一

インフルエンザが猛威を振るった1月、本校でも閉鎖した学級がありました。ようやく流行が収まりました。まだまだ油断せず、うがい・手洗いを徹底し、体調管理を心掛けられるよう指導していきます。

スポーツの世界では、大坂なおみ選手の全豪オープン優勝に日本中が沸いた1月でもありました。優勝に値する技術、体力はもちろんですが、感謝の気持ちにあふれるコメントやメンタルコントロールに感動した人も多いのではないのでしょうか。勝って驕らず、対戦相手へのリスペクトの気持ちは私たち大人も、子供たちにも見習ってほしいものだと思います。

ところで、大坂選手は全米オープン優勝から全豪オープンまでの4ヶ月間、肉体改造に取り組んだそうです。短距離走、長距離走、筋力トレーニング、フットワークの反復練習など、体重が10kg減少するほどだったと聞きました。こうして高めた体力が今回の優勝の原動力になったことを聞くと、人間の体の無限の可能性を感じます。

私も週に2回ほどスポーツジムに通っています。経験のないトレーニングに取り組むと、初めは全くできません。筋肉痛もひどいものです。しかし、次に行うと、少しですができるようになります。筋肉痛も軽くなっていきます。トップアスリートとは比ぶべくもない私の肉体ですが、筋肉が付いてくるのが実感でき、細々とでも続ける意欲が高まります。

本校では、12月に持久走、1月に縄跳び月間を設定し体力向上に励んできました。縄跳びは、持久力向上(10分間の縄跳びで30分のジョギングの運動量に相当します。)だけでなく、脚の筋力向上、手で縄を操作しながらタイミングよく跳ぶことにより巧緻性を高めることもできます。運動で筋肉を使うことで筋力は高まります。これは年令に関係なく当てはまることだそうです。運動経験の少ない子供たちだからこそ、やればやっただけ体力の高まりを実感できます。縄跳びを楽しみながら体力を高めることができたと思います。

こうした活動を一時的な取り組みに終わらせず、運動に親しみ、体力の維持向上を図ることができるよう、環境整備や指導・支援を行っていきます。

2月はじっくりと学習のまとめに取り組むことのできる月です。年度末の行事などであわただしくなる前に、1年間の学習を振り返り、成果を実感したり、足りないところを補ったりして、自信をもって進学・進級できるよう指導していきます。御家庭での励まし、声掛けをよろしくお願いいたします。



### 2月の生活目標 **自分の体を大切にしよう**

自分が健康でいられることは、普段はあまり考えませんが、とても素敵なことですね。だからこそ、自分の体をよく知り、大切にしてほしいものです。

インフルエンザ等の風邪が流行しやすい時期でもあります。手洗い・うがいはもちろん、温度に合わせて衣服の調節ができるようにしましょう。

2月の行事予定		
日	曜日	主な行事
1	金	読書タイム 校内書き初め展終 アメリカンスクール交流(6)
2	土	
3	日	
4	月	朝会 クラブ
5	火	面談(ひ)③ 社会科見学(5)
6	水	集会
7	木	安全指導 たばこの害の学習(6) 面談(ひ)④ シェイクアウト訓練
8	金	読書タイム 新1年生保護者会
9	土	〈短縮時程・4時間授業〉
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	フレンズ班活動 面談(ひ)⑤ 選挙出前授業(6)
13	水	(4時間授業／市内研究会のため) 集会
14	木	
15	金	読書タイム
16	土	
17	日	
18	月	朝会 クラブ(3年見学)
19	火	
20	水	集会
21	木	
22	金	読書タイム
23	土	ドッチビー大会(6)〈希望者〉
24	日	ジョイントコンサート
25	月	朝会 クラブ(最終)
26	火	フレンズタイム 6年生を送る会準備 弁当給食
27	水	6年生を送る会
28	木	授業参観・保護者会(234ひ)

☆ 2月の避難訓練は「予告なし」で行います。

## 6年生を送る会

特別活動主任 田中 大輔

6年生は第一小学校の顔として、この1年間頑張ってきました。運動会やクラブ、委員会、フレンズ班活動などの学校行事や活動の多くは、6年生の頑張りによって支えられてきました。

そんな6年生に感謝の気持ちと卒業をお祝いする気持ちを伝えるために「6年生を送る会」を行います。1年生から5年生は6年生に楽しんでもらい、喜んでもらえるように、歌や踊り、呼びかけなどの出し物を考え、練習します。

例年、笑いあり、感動あり、工夫を凝らした出し物に注目が集まります。当日は素敵な会になることを今から期待しています。

## 事務室より

学校事務 五十嵐 久美子

今回は、私たち事務室の仕事を紹介します。  
栄養士は、毎月、給食の献立を考え、食材を注文しています。また、安全でおいしい給食ができるように衛生管理・アレルギーの対応をしっかり行い、給食費が毎月適正に執行できるように給食費会計担当者と相談しながら職務を遂行しています。

事務職員は、給食費の会計や施設の安全管理、先生や児童が使う品々の注文をしています。また、納品された品物を検品したり、在庫を確認したりするだけでなく、郵便物の確認や電話の対応などもしています。

今年度は、樹木の剪定に力を入れ、校庭にある3本のケヤキの木をスッキリさせました。子供たちの成長を見守るパートナーとして、何十年、何百年と根付いてほしいと願っています。