

7月の行事予定

生活目標

身の回りをきれいにしよう

			16	土	
1	金	保護者会（1～3年、か） 午前授業（1,2年） B時程	17	日	
2	土	土曜授業 B時程	18	月	海の日
3			19	火	給食終 午前授業 パワーアップ教室 3 着衣水泳（5,6年）
4	月	委員会活動 避難訓練 B時程	20	水	終業式 水泳指導終
5	火	大宮中授業、部活見学（6年）	21	木	夏季休業日始 夏季水泳教室① パワーアップ教室 1（6年）
6	水	午前授業	22	金	夏季水泳教室② パワーアップ教室 2（6年）
7	木	5時間授業（2～6年） 安全指導 プラネタリウム（か、4年）	23	土	
8	金	5時間授業（2～6年） C時程 にっこりタイム 国際理解教室（4年）	24	日	
9	土		25	月	夏季水泳教室③
10	日		26	火	夏季水泳教室④
11	月	クラブ 宿泊前検診（6年）	27	水	夏季水泳教室⑤
12	火	5時間授業 読み聞かせ せいび教室教材展示会	28	木	
13	水	弓ヶ浜移動教室始（6年）	29	金	
14	木	午前授業 パワーアップ教室 1 理科出前授業（か） 自然発見（3年） ピッピのおはなし会（1-2, 2-1, 2-3）	30	土	
15	金	午前授業 パワーアップ教室 2 弓ヶ浜移動教室終（6年） ピッピのおはなし会（2-2, 1-1）	31	日	

連合移動教室

かしのみ学級

6月8日から1泊2日で、山梨県富士五湖周辺へ連合移動教室に行ってきました。この連合移動教室には、3年生以上の児童25名全員が参加しました。

当日ぎりぎりまで天候が危ぶまれていましたが、富士五湖周辺は薄曇り、時折明るい日差しが垣間見られ、当初予定していたすべての行程を進めることができました。

一日目のハイキングでは、鳴沢氷穴から木曽馬牧場までをガイドさんの説明を聞きながらゆっくり進み、大自然を満喫しました。その後、河口湖総合公園でお弁当を食べ、遊具で思いっきり楽しみました。富士学園では部屋ごとにゲームを楽しんだり、一緒に大きなお風呂に入ったり、花火をしたりと盛りだくさんの一日でした。二日目は、山中湖で「スワンレイク号」に乗船。富士山の姿を見ることは叶いませんでしたが、山中湖周辺の自然で癒しのひと時を過ごしました。去年できなかったコイや野鳥への餌やりをみんなで楽しみ、湖畔で昼食を食べてから学校に帰ってきました。

様々な活動の中で、ハイキングで「もうちょっとだよ、頑張って。」と下級生を励ます姿、富士学園の部屋でスケジュール表を見ながら「もうそろそろ部屋を片付けよう。」と声掛けする姿など、異学年ならではの微笑ましい交流が見られました。学校や自宅を離れ、友達と過ごした2日間はとても思い出深いものとなったようで、「移動教室報告会」ではその思い出を一人一人が嬉しそうに報告することができました。



★済美小学校ホームページ公開中！★★★

済美小学校の教育活動について、ホームページ「学校の様子」で公開しています。右のQRコードを読み取りご覧ください。



学校だより



せいび

令和4年6月30日
杉並区立済美小学校
校長 難波 誠二

…済美小学校の大事なひとりになろう…

〒166-0013 杉並区堀ノ内1-17-24 Tel 03-3313-2364 FAX 03-3313-8634

<http://www.suginami-school.ed.jp/seibishou/>

足元からの健康づくり

校長 難波誠二

「28」これは人間の足を構成する骨の数です。両足にすると「56」になります。人間の体全体の骨の数は「206」ですから、両足には体全体の1/4の骨が集まっていることになります。骨と骨の間には関節ができるため、足には70以上の関節があり、複雑な動きが可能になります。人間は他の動物と違って二足歩行ができ、二本の足で走ることもジャンプすることもできます。たくさんの骨と関節がそんな動きを可能にしているのです。かつてレオナルド・ダビンチは「足は人間工学上、最大の傑作であり、そして最高の芸術作品である。」と言ったそうです。人間は300万年から600万年という長い時間をかけて進化し「直立歩行」を手に入れました。手が自由になったことで、道具や火を使えるようになり、直立により大きな脳も支えられるようになりました。その結果、口腔空間が広がり、言語を獲得するようにもなったと言われています。いわば人間は足から進化したといえます。

そんな素晴らしい「足」ですが、現代の子供たちの足に変化が起きているようです。日本学校保健会「児童生徒の足に関する実態調査」によると何らかの足のトラブルを経験したことのある子供たちは、小学校低学年で31%、高学年では40%にもものぼっているそうです。小学校の子供の足は1年間に約1cm成長すると言われています。この成長期に足指をしっかり動かし運動することで足のアーチ「土ふまず」が形成されます。大人になってから身長が伸びることがないのと同様に、成長期に丈夫な足のアーチをつくり維持していくことが、一生自分の足で歩き続けるためにとても大切です。



さて、済美小学校は令和3年度から日本学校体育連合会の推薦を受け、足育推進校として「足元からの健康教育」を推進し様々な取組を進めています。JES日本教育シューズの協力を得て行っている上履きの無償貸与もその一つです。一人一人の足の長さや幅を計測し、幅広・中間・幅狭の三つのタイプから5mm刻みの長さでシューズを提供しています。ご家庭では成長の早い子供たちに大きめの靴を買い与えることが多いようですが、サイズの合わない靴を履くことは様々な足のトラブルを生む原因になっています。正しいサイズの靴を正しく履くことが足の健全な成長を促すために極めて重要です。また、6月には「足指体操カード」を配布し、ご家庭で取り組んでもらいました。足指をしっかり動かし、足裏の筋肉を鍛えることが足のアーチ「土ふまず」の形成につながります。さらに足の大切さを子供たちが知識として理解することも重要です。11月の授業公開では、全学年が発達段階に応じ足の大切さを理解する「足育授業」を行い、保護者の皆様にも参観していただく予定です。当日は早稲田大学招聘研究員の吉村眞由美先生の「足育」についての講演も予定しています。

6月は済美小自慢の芝生の校庭を生かした「はだしで遊ぼう月間」でした。梅雨の晴れ間に、歓声を上げながら、はだしで元気いっぱい駆け回る子供たちの姿を見て、あらためて成長期の子供たちとそこにご家庭に「足元からの健康教育『足育』」を広めていく大切さを感じています。

