



笑顔いっぱい かがやく入谷っ子

学校保健委員会

12月2日(木)に学校保健委員会が行われました。日常生活を振り返り、自分たちの健康のために必要なことはなにかについて、全校で考えていくものとして学校保健委員会が設定されています。保健委員会給食委員会・体育委員会の3つの委員会が順番に活動して、日常生活から見出した課題についてテーマを決め、改善に向けて考えをまとめ、発表をしていきます。

今年には体育委員会が活動し、発表しました。テーマは、「体をいっぱい動かしておなかの健康を守ろう」です。入谷小学校の子供たちのアンケート結果から、学年が上がるにつれて外遊びをする子供たちが少なくなってきているという実態が見えてきたことを伝えていました。また、運動とおなかの健康との関係性について、劇やクイズ形式でまとめて、分かりやすく発表しました。そして、外に出られない場合に、学校の中でできるエクササイズも紹介し、みんなで体を動かす場も設定するなど、参加している人たちによく伝わるよう発信の仕方も工夫されていました。参加した子供たちからも「体験や、劇が楽しかった。」「新しいことを知れたし、知っていることの復習にもなった。」「教えてくれた体操を役立てたい。」「家でもエクササイズをやってみたい。」などの感想発表がありました。

座間市役所健康づくり課の保健師の率川理紗さんを講師としてお招きしました。率川さんから、発表が素晴らしかったとお話をいただきました。また、腸の動きをよく

するためには、運動を大切にすることの他に、「寝ている間も腸が動いてうんちを作るので、睡眠も大切であること、水分をとったり、リラックスしたりすることも大切であること、うんちをしたくなったら、我慢しないで、すっきり爽快に出していくこと、うんちはすぐに流さず、状態を見ていくことが大切であること」など、たくさんの御指導をいただき、充実した学校保健委員会となりました。

子供たちの健康な体を作っていくためには、御家庭の力は欠かせないものです。ぜひ、御家庭の方でも、できる運動はないか子供たちと共に考えていただければと思っています。

入谷っ子祭り

12月3日(金)に入谷っ子祭りがありました。5・6年生が出し物を出し、1年生から4年生までが、グループごとに出し物に参加していくというものです。

5・6年生、素晴らしかったです。当日を迎えるまでの準備、当日の運営、片付けにいたるまで、よく動いていました。出し物の内容も発想豊かで、参加対象者に合わせた工夫はもちろんのこと、普段の遊びに工夫を加えていました。下学年が喜んでいて姿を見て、「よかった。」という言葉を出していた高学年の子供もいました。1年生から4年生の参加する態度も素晴らしかったです。ルール説明をよく聴き、順番を守り、グループで協力して参加することができていました。みんなの笑顔があふれ、全校が一つとなる素晴らしいお祭りでした。