



さくらっ子

明日から楽しい夏休み!

明日から楽しい夏休みが始まります。今年の夏休みは、7月20日(土)から8月25日(日)の37日間です。夏休みにしかできないすてきな体験をし、8月26日(月)に、さらに成長した中郷っ子に、元気に再会できることを楽しみにしています。

保護者の皆様、お忙しい中かとは思いますが、夏休み中の子どもたちの健康管理、生活のリズムの保持等へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

校内水泳記録会実施!

10日(水)、校内水泳記録会を実施しました。練習の成果を発揮し、自分の記録を更新しようと最後まで頑張っていました。当日は、たくさんの保護者の皆様に応援いただき、誠にありがとうございました。今年度の入賞者は次の通りです。おめでとうございます。

種目	入賞者氏名	タイム	順位
1年水中かけっこ	ホームページ上では、氏名を公開しません。	42秒43	1位
2年水中かけっこ		32秒01	1位
3年25mピート板		34秒12	2位
		29秒89	1位
3年25m自由形		35秒48	2位
		39秒61	3位
		36秒21	1位
3年50m自由形		41秒28	2位
		45秒87	3位
		1分22秒50	1位
4年25mピート板		1分41秒75	2位
4年25m自由形		1分44秒84	3位
		36秒29	1位
5年25m自由形		31秒77	1位
		23秒54	1位
5年25m平泳ぎ		24秒06	2位
		24秒63	3位
5年25m背泳ぎ		34秒33	1位
		38秒36	2位
5年50m自由形		29秒30	1位
	56秒09	1位	
6年25m自由形	21秒35	1位	
	25秒08	2位	
6年25m平泳ぎ	25秒12	3位	
	33秒11	1位	
6年25m背泳ぎ	36秒99	2位	
	33秒84	1位	
6年50m自由形	58秒17	1位	

8月 行事予定

- 2日(金) 三春町こども議会 6年生3名参加
- 11日(日) 祝日【山の日】
- 12日(月) 振替休日
- 13日(火) ~16日(金) 学校閉庁日
※この期間は、学校に職員が出勤しません。
- 26日(月) 夏休み後全校集会 職員会議
- 27日(火) クリーン週間(草むしり) 9/2まで
発育測定(低・中学年)
- 28日(水) 発育測定(高学年) ALT
ピーマン選果場見学3年
特別非常勤講師による書写授業5・6年
- 29日(木) 特別非常勤講師による書写授業3・4年
- 30日(金) 特別非常勤講師による書写授業1・2年
職員打合せ

9月 行事予定

- 1日(日) PTA奉仕作業の世話にばりまろ。
- 2日(月) 職業体験講話6年
- 3日(火) 学校教育アドバイザー訪問日
学校運営協議会③
陸上合同練習5・6年
- 4日(水) 狂言鑑賞(沢石小)6年
- 5日(木) 石筴ふれあい牧場見学1・2年
- 6日(金) 陸上合同練習5・6年 職員打合せ
- 9日(月) ドリルタイム ALT
- 11日(水) 生活集会 出前お話し
- 12日(木) 児童会活動 ドリルタイム
- 13日(金) 安里窯陶芸見学3・4年 職員打合せ
- 16日(月) 祝日【敬老の日】
- 17日(火) 陸上競技大会壮行会 ALT
- 18日(水) ドリルタイム
- 19日(木) 田村地区陸上競技大会6年
※6年のみ弁当の日
- 20日(金) 陸上競技大会予備日 ※6年のみ弁当の日
職員会議
- 23日(月) 祝日【秋分の日】
- 25日(水) 全校音楽 生活集会 通学班会③
- 26日(木) クラブ活動⑨
- 27日(金) 1学期末事務整理① 職員打合せ
運動会練習① 授業研究会
- 30日(月) 1学期末事務整理②
運動会練習②

中郷写真館

楽しい行事等がたくさんありました。子どもたちの様子を写真で紹介します。

1・2年 中郷幼稚園の夏祭り 7/12



盆踊りに参加！
そして、出店でも大活躍し、夏祭りを盛り上げていました。

久しぶりのふれあい給食でした。みんなでも楽しく食べると、苦手な物でも完食する児童が次々と！

後日、お化け屋敷にも招待されました。迫力満点。ありがとうございました。

七夕集会 7/5



ボランティア委員会による「七夕のお話」発表

みなさんのすてきな願いごとが全部かかないように！

ふれあい給食 7/12



5・6年 中妻小との交流会 7/5



スポーツをして交流しました！

4年 ふれあい科学館見学 7/9



プラネタリウムで、星の学習もしました。

全校で着衣泳 7/18



いよいよ服を着たまま入水！



濡れた服を脱いだり、着たりするのはとても大変です！

ペットボトルを使って、浮く練習中です。

最後の流れるプール！
高学年がお世話をしています。



夏休み前全校集会で発表された作文を紹介します!

2年

非公開

ぼくが2年生になってがんばったことは2つあります。

1つ目は、あいさつです。ぼくは、まい日大きな声で元気にあいさつをしました。ぼくが、大きな声であいさつをすると、先生たちも大きな声であいさつをしてくれました。あいさつをすると、とてもいい気持ちになるので、これからもつづけたいです。

2つ目は、マラソンです。ぼくは、じきゅうそう記ろく会で1いになりたかったので、れんしゅうからがんばりました。じきゅうそう記ろく会では、おかあさんやおともだちのたくさんのおうえんをパワーにしてがんばりました。1いになって、とてもうれしかったです。

あしたから夏休みです。夏休みにがんばりたいことは、じしゅ学しゅうです。ノートを1きつおわらせたいです。あと、ぼくは虫がすきなので、かぶと虫やくわがた虫をとって、おうちでそだててみたいです。夏休みもやくそくをまもって元気にすごし、楽しい夏休みにしたいです。

4年

非公開

私が夏休み前までがんばったことは2つあります。

1つ目は、毎日学校まで歩いていったことです。ときどき歩きたくない日もあるけれど、がんばって毎日歩いています。学校を休まずに来られているのも歩いているからかなと思います。これからも、つづけたいです。

2つ目は、じきゅうそうきろく会です。3年生の時は、12位だったけれど、今年は10位になることができました。タイムもちぢまりました。来年は、走るきよりが長くなるので、最後まで走れるようがんばりたいです。

明日からは夏休みなので、しゅくだいをけいかく的に進めて、最終日まで残さないようにしたいです。それから、病気やけがに気をつけて、楽しい夏休みにしたいです。

6年

非公開

ぼくは、とても楽しい夏休みにしたいです。

去年は、勉強がギリギリのところまで終わって、なかなか遊べなかったのが、今年の夏休みは、早く勉強を終わらせてものすごく遊んで、めちゃくちゃ楽しい夏休みにしたいです。

また、学校外の友だちの家にも行きたいです。その友だちは、休日にバレーをやっているのが、なかなか会えません。だから、今年の夏休みには、ぜったいに行きたいです。

それから、山登りやプールにも行きたいです。とにかく、とても楽しい夏休みにしたいです。

※実際の発表の様子は、本校ホームページに掲載しますので、そちらをご覧ください。

中郷っ子 夏休みの パワーアップ作戦1、2、3! 脳科学(のうかがく)を つかうのじゃ!



作戦1

睡眠時間を9~12時間、しっかりと確保してください。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

第1問

小学生がねる時間は、何時間ひつようでしょう。

- ①8~11時間
- ②9~12時間
- ③10~13時間
- ④11~14時間

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイドライン」

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

第2問

おとながねる時間は、何時間以上でしょう。

- ①6時間以上
- ②7時間以上
- ③8時間以上
- ④9時間以上

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイドライン」

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

子どもとおとなでは、ねむらなくてはならない時間がちがいます!それは、みなさんのからだは、**大きくなる**とちゃうだからです。

からだのせいちょうがおわっているおとなといっしょに、いつまでもおきていて、すいみん時間がみじかくなるとたいへんです!

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

なんで、ねるじかんがみじかいとだめなの?

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

- ①おているあいだに、**脳からは「成長ホルモン」**

脳下垂体という場所で作られて血液中に放出(分泌)されるホルモン

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

第3問「成長ホルモン」とは、どんなはたらきをするでしょうか。

- ①体をそだてる
- ②食よくがでる
- ③骨をじょうぶにする
- ④集中力アップ
- ⑤病気につよくなる
- ⑥注意力アップ

せんぶです!

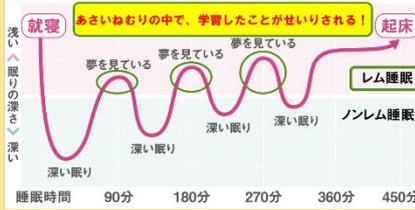
夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

- ②おている間に、ひるまに学習したことが、脳の中でしっかりとせいいされていく!

夏休み前全校集会で、子どもたちに次のようなお話をしました。その時に使ったプレゼンテーションの画面を、保護者の皆様と共有しますので、子どもたちが健康で充実した夏休みを過ごすことができるように、少しでも役立てていただければ幸いです。

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」



夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦1「よるは、はやくねむるのだ!」

あさいねむり(レムすいみん)とふかいねむり(ノンレムすいみん)がこうたいでくりかえされます。あさいねむりのときに、ひるまに学習したことが脳にねづきます。しっかりと時間をかけてねないと、ひるまのどりよくがむだに……。

作戦2

起床したら、ぜひ朝日を浴びせてください。カーテンを開けたり、朝の散歩をしたりすることなどで、幸せホルモンが出ます。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦2

「おきたら朝日をあびるのだ!」

なんで、おきたら朝日をあびるといいの?

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦2

「おきたら朝日をあびるのだ!」

おきたときに、朝日をあびると、「あるもの」が脳の中に出されます。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦2

「おきたら朝日をあびるのだ!」

第4問 朝日をあびたら、脳の中のできる「しあわせホルモン」はどれでしょう。

- ①セロトニン
- ②エンドルフィン
- ③ドーパミン
- ④オキシトシン

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦2

「おきたら朝日をあびるのだ!」

おきたときに、朝日をあびると、「セロトニン」が脳の中に出されます。

セロトニン 脳内の神経伝達物質

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦2

「おきたら朝日をあびるのだ!」

脳から「セロトニン」がだされると、
○イライラせず、きもちがおちつく。
○ほかの人をゆるしたり、やさしくしたりできる。
○べんきょうやうんどうにやる気がでる。

作戦3

朝ご飯を食べて、脳にブドウ糖を供給してください。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

「食べるとは人をよくすると書く!」

1日三食! あさ、ひる、ばんごはん!

作戦3

「朝ごはんをしっかりたべるのだ!」

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦3「朝ごはんをたべるのだ!」

なんで、朝ごはんをたべなくちゃいけないの?

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦3「朝ごはんをたべるのだ!」

朝、おきたときは、エネルギーや水ぶんがたりなくなっています。そのまま、朝ごはんをたべないと……。



夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦3「朝ごはんをたべるのだ!」

朝ごはんをたべないと……。

脳のえいようとなる「ブドウ糖(とう)」がたりなくなるため、しゅうちゅうする力やきおくする力がひくくなり、イライラするので、学習がすすみません。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦3「朝ごはんをたべるのだ!」

さんねんなことですが……。

このたいせつなブドウ糖(とう)は、体の中にたくさんためておくことができません。だから、エネルギーがたりなくなっている朝のごはんは、とても大切です。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

作戦3「朝ごはんをたべるのだ!」

朝食を食べると、たりなくなっていたエネルギーをとることができる。特にブドウ糖は、脳を動かす!

さらに、体温があがり、体を元気に動かすことができる。

「生活のリズム」をつくるポイントについても話しました。

夏休みもめざすは『輝く子ども』

「生活のリズムをつくるのだ!」

じぶんでしっかりきめておく!

- ①あさ、おきる時間
- ②勉強をはじめめる時間
- ③よる、ねる時間