

和木小学校だより 緑の風



令和4年・7月号

ホーム <http://www.sky.icn-tv.ne.jp/~wakisho/> E-mail wakisyo@sky.icn-tv.ne.jp

校訓 道を行うに誠実をもってせよ (何事も本気でまじめにやれ)

夏休みまであと少し

校長 折出 美保子



あっという間に7月、1学期も最後の月となりました。急に暑さが厳しくなったと思ったら、いつもより早い梅雨明けのニュースが報じられました。その影響か、今年度のプールでの学習（昨年度と同じように密を避けるためクラスごとで行っています）は、天気の良い日が多く、ほぼ予定通り実施することができています。いよいよ、1学期のまとめの時期に入ります。1学期が終わるまでには、一つ一つ確認しながら学習内容等をきちんと仕上げ、やり残しのないようにしていきたいと思います。そして、夏休みに入ると子どもたちは、学校を離れ家庭や地域に戻っていきます。これまでと同様に、あいさつをする、ルールやマナーを守る、健康・安全に過ごす、感染対策に気を付けることなどを忘れずに、楽しく、元気に過ごしてほしいと願っています。引き続き、保護者の皆様や地域の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

<おはなし会サークル「ゆびとま」さんの読み聞かせ>

コロナ禍において、昨年度までなかなか実施できませんでしたが、今年度やっと「ゆびとま」の皆様、直接子どもたちの前で読み聞かせをしていただくことができました。各クラスそれぞれの教室で、学年に応じたいろいろな本を読んでもうございました。簡単な指遊びが途中で入ったり、大きな本が登場したり、パネルシアターがあったりして、子どもたちは大喜びでした。今年度は、学期に1回ずつ行っていただく予定です。



<和木 SMILE-C. ストレッチ>

学校では、「一人一台端末（タブレット）」の使用が始まり、目の健康については、特に注意を喚起しています。タブレットを使う時は、同じ姿勢で画面を見てしまいがちになるため、体や目のまわりの筋肉がこってきます。そこで、こった筋肉をほぐし、体も気持ちもスッキリするストレッチ運動「和木 SMILE-C. ストレッチ」を、昨年度和木小中学生が力を合わせて考えました。学校でも取り組んでいます。家でもテレビやスマホを見たり、ゲームをしたりする合間に、ぜひ取り組んでみてください。特に夏休みは、時間がたっぷりあるので、生活の中に取り入れて継続的に行うとよいと思います。

和木 SMILE-C. ストレッチ

ストレッチ指導：和木小学校児童・和木中学校生徒のみなさん
監修：木村誠隆 木村隆之丞

からだがこった時にやってみよう！

1 肩まわりの筋肉をほぐす
①肩を前から後ろへ回す (4回)
②肩を後ろから前へ回す (4回)

2 首をのぼす
①右手を左耳に当て、頭を右におす
②左手を右耳に当て、頭を左におす

3 肩甲骨と腕の筋肉をほぐす
①両腕を持ち上げて、腕の前で合わせる (わー)
②腕をしっかり開く (きー)
③腕をもう一度くり返す

4 腕をしっかりと伸ばし、プアップとふる

5 肩を上げる
①腕を下ろす
②腕をもう一度くり返す

6 目の周りの筋肉をほぐす
①目を右に
②目を左に
③上を見る
④下を見る

7 指を自分の顔に近づける
①指を顔に近づける
②顔ながら指を遠くへ動かす
③さらに遠くを見て指を動かす