

P o l a r i s

長町南小学校 第6学年通信

NO. 6

2020.5.7(木)

《子どもたちへ 「連休明け リセット！」》

5連休、有意義に過ごせたでしょうか。コロナの騒動の中でも、至る所で鯉のぼりを見つけることができました。この騒動の中だからこそできることを見つけ、子どもたちの健やかな成長を願う人々の思いを改めて感じることができました。コロナに負けちゃいられません。

〈担任の連休中の一コマ！〉

○1組担任 佐藤大典

一瞬で過ぎ去ったゴールデンウィーク。思い返すと、去年は10連休でしたね。

今年はとても温かい日が続いた連休でした。スーパーに買い物に行こうと外に出たら、長袖では暑すぎる…。思い切って半袖半ズボンで出かけました。そこで、窓に映る自分を見て気付いてしまったのです。

腹が出てきている…。

薄着になって初めて気付いた、昔の自分との違い。夏に向けて鍛えなければと、トレーニングで「おうち時間」を過ごしたゴールデンウィークでした。

○2組担任 松田優

連休中はお天気もよく、夏のように暑い日が続きましたね。涼しくなって人の少ない夕方に、海見える丘公園に行きました。体を動かし、外の空気を吸ってリフレッシュになりました。みなさんも疲れがたまらないよう、体に気をつけて過ごしてくださいね。



○3組担任 小野寺浩之



密状態を避け、早朝に、自宅の向かいにある三神峯公園に行きました。これから、満開になる桜もありました。大輪が咲く時期は、花も人もそれぞれ違うのだと、改めて思いました。遅咲きゆえの味わいもあります。今年の1年がそうでありますように。

○4組担任 那須由香

6年生のみなさんはGWに何をして過ごしていましたか？私は家の周りで子供とキャッチボールをしたり初夏の植物を探したりしました。子供と遊ぶ時、日常を切り取っておこうとカメラのシャッターを切りますがまだまだいい写真は撮れません。先日、長町南小学校にも写真好きな先生がいて撮影した写真を見せてもらいました。被写体になる人とお話ししながら、ふっとした瞬間に見せる表情を捉えるんだよとコツも教えてもらい、密かにカメラ熱が再燃してる私です。



教科書 P. 66 「生活時間を調べよう」



休校期間中，毎日どのような時間の使い方をしていきますか？何のために，どのように時間を使っていますか？自分の1日の生活時間を調べてみましょう。

最近の生活時間を思い出そう。平日と休日で生活時間が違う人は，比べてみるとどんな違いがあるでしょう。表にまとめてみると分かりやすいですね。たとえば先生の1日は…

	午前						午後											
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
先生の1日	朝食・身じたく		出勤		学校						帰宅		夕食準備	夕食	自由・テレビ		入浴・明日の用意	すいみん

健康にすごすには，食事や，すいみんなどを決まった時間にとるなど，きそく正しく生活することが大切です。自分の生活をふり返り，気づいたことや見直したいことを書き出してみましょう。

自由時間に，散歩をして，体を動かそうかな。

もう少し早く起きて，家族と一緒朝食を食べよう。

休日の昼食づくりを試みようかな。



ひと口
メモ

“Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.”

という英語のことわざがあります。意味は「早寝早起きは，人を健康に，豊かに，かしこくする」です。

日本にも，同じような意味のことわざがいくつかあります。

・「早起きは三文の徳」 ・「朝起き千両，夜起き百両」 ……などなど
ぜひ探してみてください。

「体の動きを高める運動」

自宅にこもっていると、どうしても体がなまってきたり、硬くなってきたりしますよね。家の中でも手軽にできる運動の一つにストレッチがあります。みなさんも体育の授業などで、様々なストレッチをしたことがあると思います。

今回は新たに、短時間で体を柔らかくする方法を紹介します。今まで習った動きに加えて、おうちの方と一緒にぜひ取り組んでみてください。

10秒で体が柔らかくなる！？～魔法の運動～

- ① 直立した状態から前屈し、今自分はどのくらいの柔軟性があるのか確認します。



無理をしない程度で、どこまで曲がるかな？



- ② 2人組で正面を向き合い、手を合わせて10秒間押し合います。



相手に押し負けないように**全力で**押し合うのがポイントです。



- ③ 「自分は柔らかい」「ふにゃふにゃだ」「まるでこんにやくのようだ」などと自分に言い聞かせ、再び前屈します。すると、さっきよりも柔らかくなっていませんか？



分りにくいところがあったら、学校が始まったときにまたチャレンジしてみましょう。

