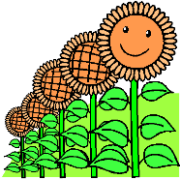




# 1学期も残り10日間～学習のまとめと夏休みの課題～



7月に入り、早いもので1学期も残り約2週間、学校に来る日を数えると、明日から10日間となりました。保護者の皆様の御理解・御協力のおかげで、1学期は様々な行事や学習が、予定通り実施できました。これから、どの学年も学習のまとめに入ります。再来週の期末懇談会(18日・19日)では、子どもたちの成長と夏休みに向けて課題を共有することになると思います。よろしくお願いいたします。



## 【七月校長講話より(概要)】 足の裏のひみつ



(前略)これを気をつけられれば、もつとよくなると思  
う事があります。それは足の裏です。足の裏を、床  
につけられていられるでしょうか?なぜ足の裏を床に  
つけたらよいのか、そのひみつを話します。  
足の裏のすごい所を、足の指・土踏まず・踵(か  
かど)の三カ所で説明します。まず足の指です。足  
の指は、手の指みたくものに物を握むことはできま  
せん。でも、とても大切な働きをします。足の裏を  
つけたまま、体を前後左右にゆすつてください。倒  
れずに、バランスが取れますね。これは、足の指の  
おかげです。次に土踏まず。土踏まずとは、足の親  
指のもと、小指のもと、踵の三つの点に囲まれた、  
少しへこんだ所です。これは、サルやオラウータン  
にはありません。人間にだけある土踏まず。二本足  
で長く立ち、坂道を登ったり降りたりでき、なわと  
びなどの連続ジャンプができるのも、土踏まずの  
おかげです。最後は踵です。足には体重の四倍の力  
がかかるといわれています。そのクッションにな  
るのが踵です。あと一つ、踵には床などが滑り易い  
かどうかを調べ、対応してくれる役割もあります。  
足の裏についてすごいですね。そのすごさを表すこ  
とにもあります。足の裏は「第二の心臓」。足の裏  
にはたくさんの筋肉があり、心臓から送られてき  
た血液を心臓まで返すのも足の裏の働きです。  
こんな、すごい足の裏を、鍛えるにはどうしたら  
いいのでしょうか。方法は二つあります。一つ目  
は、しっかりと歩くこと。一つ目は、椅子に座って  
いる時、足の裏をしつかり床につけることです。こ  
んな事をしていますか。足を前に伸ばしてかかと  
をついたり後ろに巻き込んでつま先をついたり。  
姿勢よく座って膝を直角に曲げて、足の裏をピツ  
タリとつける。これだけで、足の裏は鍛えられ、そ  
の力を発揮できるようになります。足の裏を鍛え  
れば、走るのが速くなります。ジャンプ力も伸びま  
す。大きな声がでます。力持ちになります。そして  
集中力が高まります。いいことばかりですね。  
早速、今日から足の裏を鍛え、みんなのもつて  
いる力や才能を伸ばしていきましょう。

## 熱中症対策について

日ごとに暑さが増し、真夏日も増えてきました。学校内では、換気に気をつけながらエアコンを利用していますが、登下校の暑さ対策が必要になってきました。



熱中症対策について、以下のように共通理解したいと思います。

- 【登下校中】※冷却タオルは校内は原則不可。
- ・冷却タオルを使用可とします。但し、水に濡らして振ると冷えるタイプをお願いします。(安全上、氷らせるタイプは不可)
- ・黄色の雨傘等を、日傘として利用可。
- ・うちわ等の使用は、安全上不可とします。

- 【水分補給】※多めに持たせてください。
- ・水筒の中は、原則、お茶か水とする。
- ・必要(体の調子)に応じて、保健室で経口補水液やスポーツドリンクを飲ませます。
- ・お茶がなくなった場合は、職員室でお茶を飲むことができます。

## 6月のトピックス

### 5年生集団宿泊学習

20・21日の2日間、5年生は塩江で集団宿泊学習を実施しました。ダムや牧場見学、あまごのつかみ取り、バーベキューやキャンプファイヤーなど、たくさんの初体験を通して、自然の尊さと協力の大切さなどを学びました。



## がんばった子どもたち②

- ◎第1回さぬきつ子陸上
  - 【女子 80mハードル走】
  - 第4位 久保 志春
  - 【男子 走高跳】
  - 第7位 山本 歩澄
  - 【男子 走幅跳】
  - 第6位 馬場 舜太
  - 【男女混合400mリレー】
  - 第6位 志春・尾崎 陽菜
  - 久保 志春
  - 山本 歩澄
  - 大谷 真生
- ◎第2回さぬきつ子陸上
  - 陸上カーニバル(6/25)
  - 【女子 80mハードル走】
  - 第8位 久保 志春
  - 【男子 80mハードル走】
  - 第5位 谷本 義弥
  - 【男子 走高跳】
  - 第6位 馬場 舜太