

# 学び舎通信 月号

町内小中学校の情報を毎月お届けします



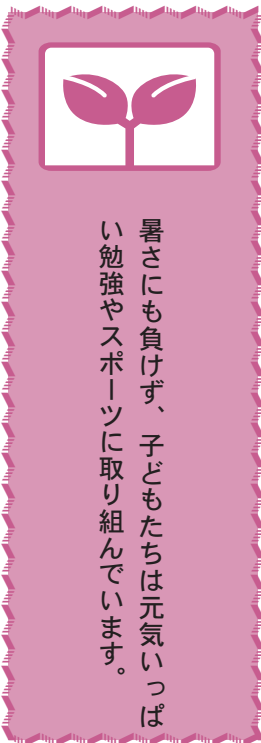
優勝して喜ぶサッカー部員!!  
～郡中体連総合大会～

優勝 5 種目・準優勝 5 種目・第 3 位 3 種目「文武両道」をめざして大河原中学校では日々取り組んでいます。その成果の一つが次の通りです。  
<優勝>サッカー部、男女ソフトテニス部、女子バスケ部、柔道部  
<準優勝>男女バドミントン部、男子バレー部、剣道部男女  
<第3位>女子卓球部、女子バレー部、男子バスケ部  
6月18・19日は期末考査があります。挑戦から飛躍へ!「仙南の雄大中」の一員として誇りを育てています。



50年間の思い出をありがとう

金中の体育館が老朽化のため新築されます。そこで卒業生の大先輩や地域の方々をお招きし、盛大に「お別れ式」を実施しました。その中で、記念講演として、本校の卒業生であり「OH! バンデス」キャスターの佐藤育美さんのお話を聞き、多くの先輩たちが培ってきた文化や歴史を知ることができました。また、「人間の根幹は、一日一日の積み重ねでできあがるので、中学生の今を大事にして欲しい」とエールをいただき、生き方についても考えた節目の一日になりました。



暑さにも負けず、子どもたちは元気いっぱい勉強やスポーツに取り組んでいます。



仙台大学との連携～陸上練習～

小学生陸上大会に向けて、5月30日(土)に、仙台大学で練習を行いました。児童は、仙台大学の教員や学生の専門的で楽しい練習に、とても熱心に取り組みました。本格的な施設も、練習意欲を高めました。  
その成果が表れて、大会ではリレー(男女)と100M(6年女子)で1位になりました。これからも、様々な教育活動で、積極的に仙台大学と連携を図っていきます。



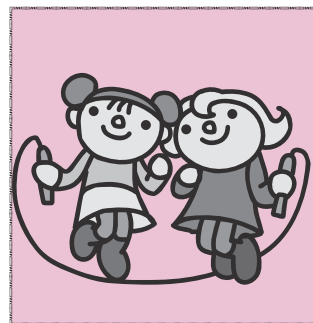
みんななかよし!

南小は縦割り活動が大変盛んで、「なかよしタイム」「たてわり遠足」「もがり祭」などの活動・行事を、1～6年生の児童で構成する縦割り班で行っています。写真は、1回目の「なかよしタイム」の様子で、お米グループが丸木橋の上でじゃんけんゲームをしていました。これからも、異年齢集団の遊びを通し、縦の関係を深め、学校全体が仲よくなるようにしていきます。



さつまいもの苗植え

5月28日にJA女性部の方々の指導のもと、2年生と4年生がさつまいもの苗植えを行いました。苗の植え方については、JA女性部の方々が作成した手順を示したカードをもとに、分かりやすく説明していただきました。子どもたちも丁寧に苗を植えていました。10月の金小祭後のパサーには2年生と4年生が植えたさつまいが出品される予定です。大きなさつまいもができることを楽しみにしています。



## すまやがコラム

第2次健康増進計画「みんなの健康づくり計画」の紹介  
ライフステージその3「学童期」編

学童期(おおむね6～12歳)は、身体・運動機能と精神神経機能の発達時期であり、あらゆるものに関心を示し、健康の基礎を学ぶ最適な時期といえます。また、生活習慣の形成期であり、社会参加への準備段階でもあります。  
特に食生活・運動に関連する肥満や、むし歯の予防に重点を置いた健康づくりを進めることが重要です。

### 健康づくりの指針

- 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしましょう。
- 1日のスタートは朝食から始まります。朝食は必ず食べるようにしましょう。
- よく身体を動かし、おなかをすかせて食卓につきましょう。
- 体育学習や運動部活動などで運動習慣を身につけましょう。
- 規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとりましょう。
- 友だちや家族と一緒に戸外で楽しく遊びましょう。
- 嫌なことは一人で悩まず、だれかに相談しましょう。
- よくかんで食べる、十分に歯みがきをすること
- で、永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう。

スマートフォンと正しく付き合おう  
7月後半から子どもたちは夏休みです。自宅で過ごす時間が長くなると、スマートフォンなどのメディアに触れる時間も増えると思

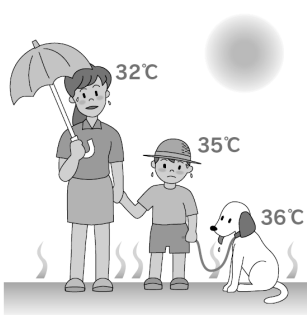
## 熱中症を予防しよう!

### 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症することもあります。

### ◆暑さを避ける

- 室内では
- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 室温をこまめに確認する



### ◆こまめに水分をとる

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液(※)などを補給する。  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを

### 【注意】

高齢者や子ども、障がい者、障がい児は特に注意が必要で、節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。

### 外出時には

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- からだの蓄熱をさけるために
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす