



# 北の子

Tel 731-8381 学校ホームページ <https://www.kita-e.sapporo-c.ed.jp/>

## 体力向上の取組について

健やかな体育成部長

今年度も天気に恵まれ無事に運動会を終えることができました。運動会では運動を楽しむことや体力の向上を目的にする以外にも、「自分や仲間の頑張りを認め合う心を育てる」というねらいがあります。仲間が頑張っている姿を見て、「自分も！」と感ずることは、心の成長につながります。今回の運動会では、表現活動を伝授するために仲間と踊りの型を研究する姿、学年競技で勝つために自分たちで作戦を考えて練習を繰り返す姿など、様々な場面で進んで取り組む姿が見られました。今回の運動会のテーマは「全力つくせ～気持ちで負けるな！！～」でした。子どもたちは前向きに、目標に向かってたくさん努力と工夫を積み上げることができました。保護者の皆様の温かい御声援と当日までのサポートありがとうございました。

運動会という大きな行事をやり遂げた子どもたちですが、今後は基礎的な体力の向上を課題として取り組ませていきたいと思えます。

その取組の一つとして、今年度から本校では、日々の体育の授業に加え、なわとび活動を昨年以上に積極的に取り入れています。なわとびは持久力・瞬発力・調整力をバランスよく高められる運動であり、体力向上に非常に効果的です。

子どもたちは自分の記録に挑戦しながら、少しずつ「できた！」という達成感を味わっています。運動が苦手な子どもでも、取り組みやすい運動習慣として定着させていけるよう、今後も継続的に指導を行ってまいります。

御家庭でも、休日の軽い運動や外遊びの機会を意識して取り入れていただけると、更なる体力向上につながります。今後とも、健康な体づくりへの御協力をよろしくお願いいたします。

### 【コラム】安全なインターネット利用に向けて 3回目

#### 『デジタル機器の使用時間を管理する方法』

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器は便利ですが、長時間使用すると健康に悪影響を及ぼすことがあります。例えば、長時間の画面視聴は目の疲れや視力の低下を引き起こし、夜遅くまで使うと睡眠の質が下がる原因になります。また、同じ姿勢を続けることで肩こりや頭痛を招くこともあります。健康の他にも夜遅くまで使用することにより学校生活が成り立たなくなる等の社会的な影響もあり得ます。



子どもだけでは時間の管理が難しい場合は、話し合って「ペアレンタルコントロール」を活用して使用時間に制限をつけることを検討しましょう。

また、ご家庭で話し合い、使用時間のルールを決めることも重要です。例えば、食事中や勉強時間は使用しない、休日は外で遊ぶ時間を作るなど、バランスの取れた生活を意識しましょう。定期的に生活を見直してメディアとの付き合い方をご家庭で考えましょう。

## ◆7月行事予定◆

火	1	全校朝会 個人懇談②(短縮5時間) ALT 安全教育④ ※1年生シャボテンログ開始
水	2	個人懇談③(短縮5時間)
木	3	個人懇談④(短縮5時間) 60周年写真撮影(1校時) ごみの出前授業(4年生3~4校時)
金	4	個人懇談⑤(短縮4時間)
土	5	
日	6	
月	7	児童委員会 1年生4時間 ALT 図書返本週間(~11日) スクールカウンセラー(午後)
火	8	2年生5時間 下水道出前授業(4年5時間目) ALT
水	9	おひさま読み聞かせ(3,4年)
木	10	修学旅行1日目
金	11	修学旅行2日目 PTA資源回収
土	12	
日	13	
月	14	クラブ1年生4時間 ALT 夏休み図書貸出(~18日) スクールカウンセラー(午前)
火	15	2年生5時間 ALT 5年生校外学習(北ガス・パールライス)
水	16	障がいについて知ろう(5年生3校時) 体育委員会リレー集会(3・6年)
木	17	体育委員会リレー集会(1・5年)
金	18	体育委員会リレー集会(2・4年)
土	19	
日	20	
月	21	海の日
火	22	5時間授業 ALT 清掃週間(~24日)
水	23	出前授業「札幌市の高齢化の現状」(5年生3校時) 5時間授業
木	24	5時間授業 安全教育⑤ スクールカウンセラー(午後)
金	25	1学期終業式 4時間授業・給食あり
土	26	夏季休業(~8/24)
日	27	
月	28	
火	29	
水	30	
木	31	

## PTA花植え活動ありがとうございました

6月5日に1年生の保護者とPTA役員が1年生の子どもたちと一緒に学校前の歩道沿いの升花壇に花を植えました。御来校の際はぜひ御覧ください。花植え活動への御協力ありがとうございました。

## 6年生修学旅行

7月10日(木)から一泊二日の日程で、6年生の修学旅行を行います。小樽での自主研修やルスツでの宿泊、ニセコでの自然体験などを予定しています。

## 1学期終業式

- 日時 7月25日(金)
- 通常の4時間授業**  
**給食あり**
- 持ち物、持ち帰るものについては、学年・学級便りを御覧になり、御確認をお願いします。
- 下校時刻 13時15分頃
- ※ 7月22日(火)~24日(木)は、児童の健康管理のため「夏季の5時間授業」です。全学年5時間授業で下校します。

## 個人懇談について

- 今週は、1学期の個人懇談を実施しています。1学期のお子さんの様子をお聞きし、学校での様子をお伝えします。また、4月の学力検査の結果をお渡します。
- 日時 6月30日(月)~7月4日(金)
  - 放課後
  - ※ 個人懇談期間中は短縮日課です。下校時刻が通常と異なりますので御承知おきください。

## 悩みやいじめに関するアンケート

今年度第1回目の「悩みやいじめに関するアンケート」を7月中に実施します。シャボテンログを使い、児童が回答します。詳しくは、後日お知らせします

**帰宅時刻**  
**17時30分**

◇ 印刷した紙面で「学校便り」が必要な場合はお申し出ください。