

## 体を鍛えよう

校長 新家子 直之

空に湧いていた入道雲が、ひつじ雲やうろこ雲に替わり、その下を赤トンボがいそがしそうに飛び交っています。

10月になりやっと秋らしくなってきました。新型コロナウイルスの感染は、流行第2波のピークが過ぎたとは言われるものの、依然広がっています。

学校でも感染防止への配慮は続けながら、できることは少し緩和も考えながら教育活動を進めているところです。

ウイルスに感染しないための大きな方法の一つに『免疫力を高める』ことがあります。自分の体を病気に負けない体にしてしまうのです。免疫を高める方法としては、運動・食事（栄養）・休養睡眠のバランスが大切であるといわれます。中でも運動については、その効果がとても高いことが分かっています。それは、運動により全身の筋肉を動かすことで体温が上昇し、血行が良くなり、体全体に酸素や栄養が行き渡るからです。

臨時休業をしていた頃は、外出もできるだけ控え、外遊びも儘ならない状態でしたが、最近では他人と一定の距離を保つことで運動も薦められています。子どもたちには、ぜひ体を動かす機会を多く作ってほしいところです。

二学期になってここまで、学校でも各教員が感染防止策と熱中症対策を考えながら、体育の授業に取り組んできました。体の接触を伴う運動領域については実施時期を組み替えたり、個の活動を中心としたり、チーム競技では少人数にしたりと工夫しています。

暑い日の中での体育が続きましたが、それでも力いっぱい体を動かしている時の子どもたちはとてもよい表情をしています。ここまでの学校生活で、臨時休業中の運動不足はずい分と解消されたのではないのでしょうか。

さて、今月は運動会が行われます。コロナの影響で規模を縮小したものにはなりますが、その中で、どの子も全力で競技をしてくれることでしょう。

気候も穏やかになってきましたので、「スポーツの秋」といわれるように、子どもたち一人一人が体力づくりに励んでくれることを期待しています。

### <体育の学習の様子>



1年生「ボール投げゲーム」



4年生「体づくり運動」



5年生「ティーボール」

# 10月の主な行事予定

1	木	運動会全体練習①
2	金	教育相談日
3	土	
4	日	
5	月	お話朝会(放送)
6	火	運動会全体練習② 運動会係打合せ
7	水	
8	木	運動会全体練習③
9	金	1～4年B5日課 5・6年B6日課 全体練習予備日 安全点検日 運動会前日準備5・6年
10	土	運動会
11	日	
12	月	振替休業日
13	火	教育実習開始(4・5年～26日) クラブ活動
14	水	運動会予備日
15	木	
16	金	教育相談日
17	土	第3回集団回収
18	日	
19	月	学校評議員会
20	火	クラブ活動
21	水	ふれあいタイム(業間) 赤い羽根募金(1日目)
22	木	特B4日課 就学時健康診断 赤い羽根募金(2日目)
23	金	生活科見学1年(子ども動物自然公園) 教育相談日
24	土	
25	日	
26	月	消防署見学(3-1)
27	火	消防署見学(3-2) 委員会活動
28	水	修学旅行1日目6年
29	木	修学旅行2日目6年
30	金	教育相談日

## 運動会のマスク配布について

運動会では児童用に各色のマスクを配布する予定です。普通の不織布のマスクですが、合わない場合や紛失の場合用いつものマスクも持たせてください。

## 音楽会の振替休業日はありません

11月21日(土)は校内音楽会が中止となるため、そのまま週休日となります。11月24日(火)は振替休業日ではなく、通常の登校日です。年間行事予定と変更になるので、お間違えのないようお願いします。

## 2年生 生活科見学(鉄道博物館)

10月18日(金)に2年生が生活科見学で、鉄道博物館に行きました。大きな機関車や様々な展示物、実際に近くの路線を走る新幹線にみんな大喜びでした。バスの乗り方や公共の施設の使い方についても学ぶことができました。



## 「あじさい清掃」がんばっています

2学期から、全校であじさい清掃が始まりました。川越西小の清掃は、子どもも先生も静かに黙って掃除をします。始めの黙想で今日のめあてを考え、最後の黙想で振り返りをします。しゃべらずに自分自身と向き合って掃除をすることで「自分を成長させる時間」となっています。10月以降はトイレ掃除も再開する予定です。



## プログラミング学習をしています

教育センターからプログラミングロボットを借りて、5年生がプログラミング学習をしています。タブレットで「進む・止まる・曲がる」等のプログラムを組み、ロボットを実際に動かしています。「こうしたら次にどうなるか」という論理的思考で、問題解決能力や課題処理能力を身につけることをめあてとして学習しています。

