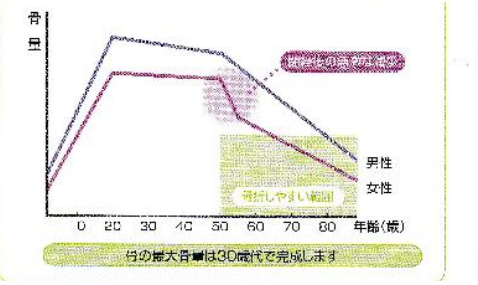
感動いっぱい　夢いっぱい

平成29年10月31日　No. 22

参加授業・学校保健委員会　１０月２６日（木）



先日の参観授業・学校保健委員会へのご参加ありがとうございました。

学校薬剤師の広本先生のお話を聞き，配っていただいた本をもう一度読み返しました。**「カルシウム」**は大切ですね。

「骨は毎日とけているのですね。」だから，毎日栄養をとってカルシウムを補充していかなければなりません。よい姿勢をすること，しっかり遊ぶことは，骨に縦方向の力が加わるので，とける量も少なくなったり骨が鍛えられたりします。

「最大骨量が２０代から３０代で完成するのですね。」グラフを見ても，子どもの頃は最大骨量がどんどん伸びていく時期です。栄養をとって，しっかり運動をしないといけません。子ども達の一生に影響します。

私たち大人も，①日光浴　②運動　③食事　を常に意識して生活していく必要があります。

インストラクターの難波先生に教えていただいた運動も，骨作り筋肉作りや体幹を鍛えることに効果があります。子ども達のためにも，いつも健康でいられる体作りを心がけていきましょう。私も，まずは全身の筋肉・神経につながっている足の裏を鍛える，「足の指の運動」から始めたいと思います。これなら続けられそうです。

（「よくわかる骨粗鬆症」「骨粗鬆症とカルシウムレシピ」の冊子が，足りず申し訳ありませんでした。予備がありますので担任にお知らせ下さい。）

健康委員会の「骨コツ集会」の様子と体幹を丈夫にするピラティス体操です。

稲刈り体験：高学年

中学年は金時人参作りですが，高学年はお米作りです。堅盤谷の小野直樹さんにお世話になり，３０日に稲刈りをしました。ぬかるんだ田んぼに足を取られながら田植えをして６ヶ月。**金色に実った稲穂**に感動した児童も多かったと思います。

～　実るほど　頭を垂れる　稲穂かな～

みなさんは，バケツで稲を育てました。苗から稲穂が実るまで世話をしながら，お米の成長を学習しました。除草・防除・水管理・追肥・・・と植えてからもたくさんの仕事があることを知ることができたでしょう。それと同じことを，広い田んぼでのお世話を，小野さんがしてくださっていたことを忘れないで下さい。

バケツ稲もよく育ちました。でも，田んぼで育った稲は，一粒一粒の大きさが違いましたね。**大地の恵み・自然の贈り物**です。

次は乾燥と籾すりです。食べるまでにまだ過程があります。だから，「お米の一粒一粒には神様がいる」と言われているのです。

見て見て，これだけみんなで刈り取りました。

ようこそファジアーノ　１０月２５日（水）

昨年度に続いての「ファジアーノ・サッカー教室」　今年は，育成コーチの方から，指導を受けました。

まずは，ペアになっての「体ほぐし」の運動からです。

「かっこいいお兄さんと一緒に！」
２人はとてもうれしそうです。

低学年・中高学年チームともに今年も勝たせていただきました。でも，時おり見せる「すごいプレー」にビックリした子ども達もいたでしょう。本当に楽しい時間を過ごせました。**ファジアーノのみなさん，ありがとうございました。**

学校音楽祭・ふなお音楽祭に向けて

先週から，朝の時間での全校練習が始まりました。

学校音楽祭・ふなお音楽祭まであと１０日あまり。全員で，合奏したり合唱したりします。後日，詳しいご案内をお渡しいたします。

運動会の組体操もですが・・・

全員で，協力し合い励まし合って
一つのものをつくっていくことのすばらしさ！

「29人のチームワーク！」で，がんばります。