

校長室だより

千葉県立さつきが丘東小学校
令和5年9月12日 第12号

【ストレスと上手につきあおう】全クラス



夏休み明けの発育測定の際に、養護教諭が「ストレスと上手につきあおう」というテーマで授業をしました。ストレスはだれにもあるものです。ストレスがたまると、それぞれもっている心のタンクがいっぱいになり、こころと体がボロボロになってしまいます。そのストレスの手当ての方法も学びました。「音楽をきく」「本を読む」「おいしいものを食べる」「運動をする」「友達とおしゃべり」「動物や自然と触れ合う。」などです。それぞれが自分のストレスを発散する方法をもつとよいですね。夏休み明けは心が不安定になりがちですが、養護教諭の話聞き、こころの元気をもらったようでした。子どもたちと向き合う私たち大人も、こころと体が元気でいたいものです。

【トップアスリートによる派遣授業】6年生

トップアスリートの方をお招きして、「速く走るための授業！」を行いました。



今回講師として来てくださったのは、梨本真輝選手と、佐藤礼選手です。梨本選手は100mの日本記録保持者であり、ユースオリンピックのメダリストです。

まずみんなで鬼ごっこをしましたが、梨本選手、速い！！その後、腿上げやジャンプトレーニングなどをし、速く走るコツを教わります。だんだん、子どもたちの走る姿も恰好よくなってきました。最後は、赤外線を使った計測機械で、全員10m測定を行いました。1秒台の強者もいましたね。来月行われる陸上大会に向けてもよい学習になりました。