

ささりんどう



学校教育目標

感動し 共に喜びあえる児童の育成

児童数
男子 154名
女子 150名
合計 304名

校章の笹竜胆（ささりんどう）は、箕田源氏の旗印です

鴻巣市立箕田小学校 学校だより 令和4年11月1日



コツコツと きたえた体は たからもの

校長 齋地 満

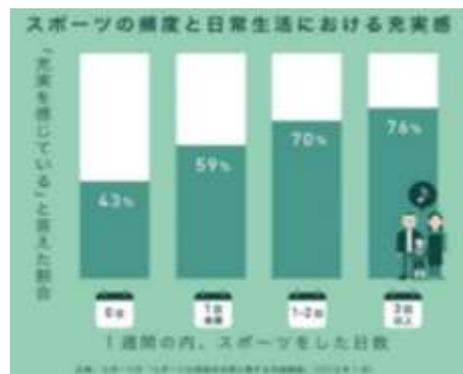
今月の22日に予定されている持久走大会に向けて、火曜日と木曜日の2時休みをマラソンタイムとし、全校で取り組んでいます。また、他の休み時間を活用して1人校庭100周を目指して自主マラソンを行っています。安全、安心を考慮して昨年度からコースを校内に設定しました。本年度は、入れ替えを行いながら、各家庭保護者1名の参観も検討しています。自分に合った速さで、最後まで走り切る子どもたちに励ましと称賛の拍手をいただければ幸いです。

さて、表題にある「**コツコツと きたえた体は たからもの**」は、埼玉県の体力向上に向けた合言葉です。本校の体育館にも掲示してあります。この「**コツコツ**」には、3つの意味があります。一つめは、**運動ができるようになるための「コツ」**です。コツは運動の成否に係るポイントと言えます。例えば、逆上がりをする際に、「肘を曲げ、お腹を鉄棒に引き付ける。」などがコツとなります。しかし、コツがわかってもすぐにできるとは限りません。多くの場合は、練習を繰り返して「**コツ**」を身に付けていきます。また、肘が上手く曲げられないときは、肘を曲げてぶら下がるなどの予備的な運動を行うことも大切です。NHK for school「**はりきり体育ノ介**」では、動画を使って運動のコツをわかりやすく解説しています。ぜひ、参考にしてみてください。

二つ目は、**体を強くする「骨（コツ）」**です。人のからだは206個もの骨の組み合わせで支えられています。そして、骨には大切な役目があります。①カルシウムを蓄える。…体のカルシウムの99%は骨の中にあります。②血液をつくる。…骨髄では血液中の赤血球・白血球などが作られます。③体を支え、内臓、脳、肺を保護し、筋肉や腱などと一緒に体を動かす。また、骨は生きており、日々新陳代謝を繰り返し、約3年のサイクルで新しい骨に生まれ変わっています。成長期での骨づくりが一生の骨量に大きく影響しているとも言われているので、日常からバランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。また、日光を浴びるとカルシウムの吸収率が上がるそうです。

三つ目は、**地道にがんばる「コツコツ」**です。漢字で書くと「兀兀」となります。見慣れない漢字ですが、「兀」という字は「人が頭を突き出しているさま」「高くそびえるさま」を表しており、「兀兀」は「一つの物事にたゆまぬ努力をするさま」「一心に努力して高みを目指す」という意味の言葉となります。体力は、一朝一夕でつきませんが、継続することで誰しも成果が上がります。持久走大会に向けて校庭をコツコツ走ること、楽に走り切れるようになったり、タイムを縮めたりするなど体力の高まりを実感することができるので、子どもたちにはがんばってほしいと思います。また、体力テストの結果を見ると、本校では「立ち幅跳び」と「反復横跳び」に課題があることがわかりました。今後、体育授業でコツを指導するとともに補強運動を取り入れて、高めていこうと思います。

スポーツ庁の資料によるとスポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高いという調査結果が出ています。これは、達成感によるものかと思いきや、**ウォーキングなどの有酸素運動によって多幸感をもたらすとされる脳内物質が分泌されるため**で、これによりポジティブな気持ちになるそうです。まさに、「**コツコツと きたえた体は たからもの**」なのですね。



11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめられた子供には心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

相談窓口等

○よい子の電話教育相談（埼玉県立総合教育センター）

【相談内容 いじめ、不登校、学校生活】

18歳以下の子供用（無料）#7300^{なやみのこゼロ} 又は 0120-86-3192^{ハロー さいのくに}

保護者用 048-556-0874^{おほなし}

（毎日24時間）

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

※Eメール相談の受信確認及び返信は、平日9時から17時の時間帯に行っています。

○いじめ通報窓口（埼玉県教育委員会）

【通報内容 いじめに関すること】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



○埼玉県警察少年サポートセンター

【相談内容 非行やいじめ、犯罪被害等の少年問題に関する心理面の相談】

（月～金／祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分）

048-861-1152 「少年用・ヤングテレホンコーナー」

048-865-4152 「保護者等用」

※面接相談は要予約



○子どもスマイルネット

【相談内容 どんなことでも】

（毎日／祝日・年末年始を除く 10時30分～18時00分）

048-822-7007

○社会福祉法人 埼玉いのちの電話

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

【相談内容 どんなことでも】

048-645-4343（365日24時間）

0120-783-556 フリーダイヤル（毎月10日8時～翌日8時・10日を除く毎日16時～21時）

0570-783-556 ナビダイヤル（毎日10時～22時）

インターネット相談 埼玉いのちの電話ホームページからアクセス

○特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

【相談内容 どんなことでも】

（毎日16時～21時）

18歳以下の子供専用（無料）

電話 0120-99-7777

オンラインチャット <https://childline.or.jp/>

○埼玉県こころの電話（埼玉県立精神保健福祉センター）

【相談内容 心の健康の相談】

（平日／土・日・祝日・年末年始を除く 9時～17時）

048-723-1447

○子どもの人権110番（さいたま地方法務局）

【相談内容 子どもの人権】

（平日／祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分）

（無料）0120-007-110

◇子どもの人権SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>



埼玉県マスコット「コバトン」