



まつかぜ

松之木小だより 児童数：370名

令和7年度

10月号

八潮市緑町三丁目9番地1

☎ 996-1377



たくましく～体をきたえる子～

校長 須賀 裕之

『秋の日は釣瓶落とし』と言いますが、あっという間に日が暮れる季節となり、朝晩の涼しさも増してきました。毎朝、子供達は「おはようございます。」と元気に挨拶を交わして登校しています。

本校では、11月1日の運動会に向けての練習がいよいよ始まろうとしています。2学期が始まった頃からの酷暑がようやく収まり、校庭での練習も行いやすい気候になりました。そこで、10月の全校朝会では、「外で元気に運動したり、遊んだりしましょう。」というテーマで、太陽の日を浴びることで、身体によいとされる「3つの効果」について話をする予定です。その一部を紹介します。

- ①太陽に当たると私達の体の中で「ビタミンD」がつくられます。「ビタミンD」はカルシウムの吸収をよくして、骨を丈夫にしてくれます。骨を強くすることで、怪我を防げるようになります。怪我をしにくい丈夫な体になります。
- ②太陽に当たると脳の中に「セロトニン」というものがつくられます。セロトニンには別名があり、「幸せホルモン」というそうです。セロトニンがつけられるとストレスが軽くなり、心が癒される効果があります。
- ③太陽に当たり体を動かすと体温が上がり、体温が高まると、「免疫力」が向上します。また、体温の高まりで血の流れもよくなり、筋肉が増えていきます。身体を動かし運動することで、ウイルスに負けない丈夫な身体がつけられます。

これからも、太陽の日を浴びながら、校庭で元気に遊び、運動し、丈夫な心と体をつくっていった欲しいと思います。

さて、運動会当日は、徒競走やリレー、団体種目や表現と内容は盛り沢山です。また全校児童が赤組と白組に分かれての応援合戦もあります。

本番に向けて、一人一人がめあてを持って練習を積み重ね、互いに競い合い、励まし合いながら協力する心を育んでいきます。また、異学年とともに一つのものを創り、互いに応援する機会を設け、可能な限り児童の自主的活動を進めます。

保護者の皆様には、健康管理や持ち物の準備等、大変お世話になりますが、本番では温かい声援や拍手をどうぞよろしくお願い申し上げます。