



# 進 取

令和5年度第3号

令和5年6月19日(月)  
霧島市立陵南小学校

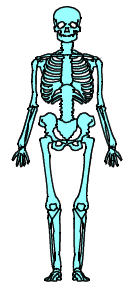
## なぜ 歩いて登校？

校長 深川 光久

雨の季節となりました。雨が降ると、登校を車で送ってもらう子どもたちも増えてきます。歩いて登校をよく勧めますがなぜでしょうか？

すぐに甘える人間になるから。根性をつけるため。健康作り、体力つくりのため。などなど。どれも間違いではありません。

その中でも、私は一番に健康な体づくりをあげたいと思います。私たちの骨の成長には、カルシウムを必要とし、食べ物からカルシウムを吸収しています。年齢とともに、カルシウムが減少し、骨粗しょう症という病気になりやすくなり、折れやすくなります。丈夫な骨を作るためには、カルシウムが大切であることもご存じでしょう。しかし、カルシウムを口から摂取するだけでは、丈夫な骨にならないことが分かっています。カルシウムを摂取するとともに、骨に縦の振動をかけなければ強くないそうです。縦の振動とは運動のことです。散歩などがよいとされています。歩くことが骨を丈夫にすることにつながっています。以前NHKスペシャルの「人体」という番組で、カナダの競輪選手が骨粗しょう症になっているという事例が紹介されました。アスリートですから食事をしっかりと摂り、激しい競輪の練習もしていたのになぜ骨粗しょう症になったのでしょうか？それは、競輪では骨への縦の振動が足りなかったからだそうです。また、丈夫な骨は将来的に体全身の若さを維持することにもつながっているそうです。運動が足りないと、将来の健康にも関わってきます。このように歩くと言うことは、健康な体づくりにつながっています。



また、朝の運動は脳を活性化したり、精神を安定させることにもつながります。そのため、朝運動することにより、脳が学校での学習を理解しやすい状況になっていたり、精神的に安定するためにイライラが減少してトラブルが減ったりする効果があるそうです。

朝歩いて登校することは、将来の健康づくりにつながったり、子どもたちが明るく学校生活をする上での効果があったりしますので、歩いて登校することをお勧めします。大雨だったり、自宅の距離が遠い状況で無理は言いませんが、歩ける状況であるときは途中からでもぜひ歩かせてください。

また、車での送りが多くなると、私が朝立っている交差点（南国交通寮前）の交通量が増えますので、歩いて登校する子どもの危険性も増しますのでご協力ください。

### 「霧島市納税お知らせセンター」による学校給食費納付のご案内

納税お知らせセンターでは、納期限が過ぎて学校給食費の納付がない方や残高不足により口座振替ができなかった方に対し、電話やショートメッセージ等で納付の呼びかけ・案内を行っています。

・納税お知らせセンターからの発信番号：0995-64-0927

・「ショートメッセージサービス（SMS）」の送信元番号：070-1838-5696（送信専用）

## 自分の命は自分で守る！（不審者対応訓練）

5月23日（火）に全校で不審者対応訓練を行いました。登下校中に、知らない人に声をかけられたら、どうするかという学習です。警察の方や子ども100番の家の方に来ていただいて実施いたしました。子どもたちの代表者が下校中に、知らない人に声をかけられたらどうするか実演しました。不審者役の警察官は、「お母さんが、病院に運ばれたから、一緒に行こう。」など言葉巧みに子どもたちに近づきましたが、上手にその場から逃げていました。知らない人との距離を保って、逃げることなどを教えていただきました。日頃から、「自分の命は自分で守る。」という意識をもたせ、被害に遭わないようにしていきたいものです。もし、お子さんが不審者にあつた話を聞いたら、すぐに警察と学校にご連絡ください。早い通報が、逮捕につながります。



## 中学校の職場体験

5月16日（火）～5月18日（木）の三日間、陵南中学校の3年生5人が職場体験に来ました。教室に入って担任の補助をしたり、昼休みは、一緒に遊んでくれたりしました。

右の写真の通り、6年生には、中学校生活について、プレゼンソフトで説明してくれました。



## 7月の行事



- 3日（月）P登校指導
- 5日（水）学級PTA、学校保健委員会
- 6日（木）着衣泳（3～6年）  
図書最終貸出日
- 7日（金）着衣泳（1～2年）
- 8日（土）PTAプール清掃
- 12日（水）夏休み前貸出期間（～18日）  
棒踊り練習5・6年
- 13日（木）租税教室（6年）
- 18日（火）棒踊り練習5・6年
- 20日（木）終業式・大掃除 学活
- 23日（日）子どもと一緒に読書の日
- 24日（月）25日（火）水泳特別練習
- 26日（水）市水泳記録会

## 縄跳びにチャレンジ 仲よし体育



1校1運動として、縄跳びに取り組んでいます。仲よし体育や体育の授業で取り組んでいます。第1回の仲よし体育では、高学年の子どもたちが低学年の子どもたちに跳ぶタイミングを教える活動を行いました。

## 学校訪問がありました！

5月31日（水）に市教育委員会と始良伊佐教育事務所の皆様の学校訪問がありました。よりよい授業に向けて様々なアドバイスをいただきました。授業の改善にいかしていきます。

第1回愛校作業 ご協力有り難うございました。



5月20日（土）にPTA愛校作業が行われました。おかげさまで、運動場周辺やプール、校門外の外斜面、駐車場の草をきれいに刈っていただきました。学校がすっきりとしました。おかげで、昼休みは元気に遊んでいます。有り難うございます。