

「目標は変えずに続けること」

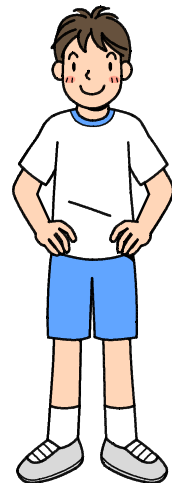
ひまわり学級担任 大岡栄治

今年も目標で1か月に1kgずつ減量することを決めました。内海小学校に赴任する前は三ツ池小学校（東海市）に勤務していましたが、最大77kgでした。毎年スーツを買い換えないとズボンがはけません。無駄な出費をしていました。ちょうど5年前の8月3日に半田市の運動公園に行った際、トレーニングルームを見付け、毎日、最初は2時間程度汗を流していました。

たまたま、トレーナーの資格をもった方が見えたので減量方法についてアドバイスをもらいました。まずはストレッチ（ヨガでもよい）それから有酸素運動20～30分、筋肉トレーニングが15分、前後のストレッチで10分、着替えを併せて1時間コースです。年末年始の6日間以外は1日も休まずに行いました。

最初は苦痛でしたが3か月頃になると、生活の一部になっていました。トレーナーの言うとおりの最初の3か月は我慢です。内面的に体を作り替える準備です。ほとんど体重の変化はありませんでした。3か月を過ぎた頃から日々少しずつ体重が減っていき、年内には64kg台になりました。

第2の関門は62kg以下です。最終的に60kgを割ったのは翌年の5月で、59.8kgでした。約1年の取り組みで17kgの減量達成です。体感したのは階段の昇降です。体が軽いことです。腰の痛みも自然と治りました。「継続は力なり」ですね。無理な目標は立てずに、ちょっと努力したら可能な範囲がベストだと感じています。現在77kgもう一度、再チャレンジです。これは、勉強に対しても同じですね。時間ではなく量より質です。途中で目標を下げるのは自分に対する甘えです。決めた以上やり遂げる覚悟が必要です。しかし歳をとるとつらいですね。



内海小チャレンジ学習の取組について

本校では、今年度も全校で国語・算数に関する基礎的・基本的な力を高めるための「チャレンジ学習」の取組を行っています。漢字の書き取りや計算力を高めるとともに、がんばったら目標を達成できるという自信をつけてほしいと思います。朝の読書タイムの時間を使い「チャレンジ学習週間」とし、テスト範囲の学習に取り組みます。そして、テストを行います。合格するまで4日間挑戦します。1学期は、6月26日（火）・27日（水）・28日（木）・29日（金）の4日間に「チャレンジテスト」を行いました。

また、4日間で合格点に届かなかった児童の中で希望者は、7月に3日間「補充授業」を実施します。補充授業で苦手なところを克服し、自信をもって2学期を迎えてほしいです。

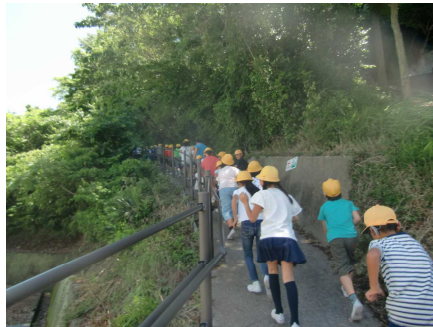
地震津波避難訓練

6月1日(金)に地震津波避難訓練を行いました。震度5強の強い地震が発生した場合を想定して行いました。地震発生放送を聞き、まずは、机の下に身をかくしました。そして、運動場に避難し、人員点呼後、津波を想定して、高宮神社に走って避難しました。神社までの坂道をみんな必死で駆け上がりました。

きずなの会の方より、「地震は、やってきます。自分の命は自分で守りましょう」校長先生からは、「真剣に素早く避難できました。『おはしも』(おさない、校舎内では、はしらない、しゃべらない、もどらない)を守ってできました。

日頃から、運動をがんばって、走って逃げる体力をつけておきましょう」と話がありました。

ご家庭でも、地震発生時にどのようにしたらよいのか話題にさせていただければと思います。警察・きずなの会・PTAの皆さんには、避難路の交通立哨をしていただきありがとうございました。



6年修学旅行(奈良・京都)

6月5日(火)・6日(水)の2日間、6年生は奈良・京都へ修学旅行に行ってきました。1日目は、奈良を見学しました。法隆寺では、建物や展示品に興味深く見ていました。お昼は、おいしいカツカレーを食べました。東大寺では、大仏の大きさに驚いていました。奈良公園では、鹿が手に持ったせんべいに寄ってくるのに戸惑いながらも、おそろおそろあげていました。楽しそうにおみやげを買った後、旅館に着きました。

2日目の京都分散研修は、雨に降られました。タクシーの運転手さんの説明を聞きながら、班ごとに事前に調べた見学地を回りました。修学旅行の子どもたちや観光客で賑わっている中、京都の名所をしっかり見学し、思い出を写真に収めていました。

この2日間を元気に過ごすことができました。最高の思い出ができました。



8月の学年費引き落としについて

8月は、夏期休業中ですが、学年費を徴収しています。8月10日(金)に、学年費を口座より例月の金額を引き落としますので、入金不足のないようご確認ください。よろしく願いいたします。

日	曜	7月の予定
1	日	
2	月	朝会
3	火	
4	水	
5	木	代表委員会
6	金	なかよしタイム(七夕集会)
7	土	
8	日	
9	月	朝会
10	火	集金口座振替
11	水	個人懇談会 補充授業
12	木	大型めだか(1・3・5年) 個人懇談会 補充授業
13	金	大型めだか(2・4・6年) 個人懇談会 補充授業
14	土	
15	日	
16	月	海の日 内海海岸津波避難訓練
17	火	
18	水	
19	木	給食最終 通学団会
20	金	終業式
21	土	
22	日	
23	月	水泳訓練
24	火	水泳訓練
25	水	水泳訓練
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	5年学年出校日
31	火	野外教育活動(5年)~8/1

8月・9月の予定

< 8月 >

25日(土) 全校出校日・環境整備作業

< 9月 >

3日(月) 始業式・あいさつ運動

4日(火) 給食開始

5日(水) 小中合同クイズ作戦(4・5・6年)

6日(木) 委員会

11日(火) 授業参観・めだかの学校

18日(火) 地震・津波合同避難訓練

20日(木) 地震・津波合同避難訓練予備日

20日(木) 委員会(運動会関係)

26日(水) 児童会選挙

28日(金) 委員会(運動会準備)

29日(土) 運動会

30日(日) 運動会予備日

10月1日(月) 代休