令和４年度
学校だより

日本橋

中央区立日本橋小学校
９月３０日発行 第３５９号

「令和４年度　東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果から

副校長

本校では、昨年度の途中から「放課後遊び」の実施回数を、今年度は「放課後遊び」の実施回数を増やすことに加えて「休み時間」を５分間延長するなど、日常の遊びをとおして体力向上に努めてきました。

今年度、調査の対象となっている８種目の中で全国平均を上回っていた種目数は、低学年で２～３種目、中学年で３種目、高学年で０～５種目となり、昨年度の結果よりもやや向上することができました。

もう少し具体的に見ていくと、東京都の平均値を上回る傾向にある種目は左下表○、平均値を下回る傾向にある種目は左下表●です。この結果から、おにごっこなどの日常的な遊びをとおして、走力・跳力や敏捷性・持久力などの体力が高まってきたことが分かります。

さらに、今回平均値を下回る傾向があった、握力・体幹の筋力・柔軟性・投力を伸ばすために、鉄棒やボール投げなど、日常的にどのような運動をすればよいのか検討し、子供たちに働き掛けることにしました。御家庭でも参考にしていただけると幸いです。（右下表）

体力は、健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上でとても重要です。また、体を動かすことは、病気から身体を守る体力を強化して、より健康な状態をつくることにもつながります。

本校でも、子供たちの体力向上に向けて、日々の取組を大切にしていきます。

令和４年度　東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（日本橋小の結果）

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ	50m走	立ち幅跳び	ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ
1年生	●	●	○	○	○	○	○	―
2年生	●	―	―	―	○	○	○	●
3年生	●	○	●	○	○	○	○	―
4年生	○	●	●	○	○	○	○	●
5年生	○	○	●	○	○	○	○	○
6年生	●	●	●	○	―	●	―	●

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ	50m走	立ち幅跳び	ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ
1年生	―	○	●	●	―	○	○	―
2年生	●	―	●	○	○	○	○	●
3年生	○	○	●	○	○	○	○	●
4年生	―	○	○	○	○	○	○	○
5年生	○	○	○	○	○	○	○	○
6年生	●	●	●	○	―	―	○	●

東京都の平均値を、上回る（○）、下回る（●）、同じ（―）

～日常的な運動の取組（例）～

【握力を高めるために】
・鉄棒、ボルダリングなど固定遊具でたくさん遊ぶ。

【体幹の筋力を高めるために】
・意識して、よい姿勢を保つ。
・バランスボールなど、体幹の筋力を高める遊具でたくさん遊ぶ。

【柔軟性を高めるために】
・２人組ストレッチ、柔軟運動など、日常的に体の柔らかさを高める運動に取り組む。

【投げる力を高めるために】
・全身を使って、学校や公園などでボール投げをして遊ぶ。

音楽で心をひとつに～ミュージックフェスティバル～

音楽科

今年度もミュージックフェスティバルが行われます。発表のステージを、演奏と合わせてどのような形にしようかと考えているところです。

子供たちは、たくさんの方に演奏を聴いていただくので、張り切って練習に取り組んでいます。

それぞれの学年らしい、すてきな演奏になると思います。頑張っている子供たちの姿を是非御覧ください。

学校給食における牛乳の必要性

栄養士

給食では毎日牛乳が提供されます。牛乳は、体をつくるたんぱく質や骨や歯をつくるカルシウムを効率的に摂取することができる食品です。骨が大きく成長する 10 歳頃から 20 歳前後まではカルシウムが骨に取り込まれやすくなるので、骨量を増やすためにカルシウムは積極的に摂りたい栄養です。

このため牛乳は吸収率が高いことから、給食では牛乳を提供しています。

放課後遊び　参加・不参加の連絡方法変更

教務主任

放課後遊びへの参加・不参加の連絡を今までは連絡帳でいただいていましたが、10 月からは朝の健康観察フォームへの入力に変更いたします。放課後遊びがある日は、健康観察フォームを送る際に、放課後遊びに参加・不参加を選択してください。

なお、当日入力がない場合は、不参加として下校させますので、御了承ください。

学校生活の様子は
日本橋小HPにて
随時更新中です！

10月の予定

★印が付いている日は、スクールカウンセラーの出勤日です。
☆印が付いている日は、放課後遊びです。（下校時刻から３０分間）

日	曜日	行事	下校時間					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土	都民の日						
2	日							
3	月	全校朝会　委員会	14:25				15:20	
4	火	校外学習（2年）★	14:25	※	15:15			
5	水	校内研究⑦B（6－1）5･6年4時間授業 放課後遊び（1･3･4年）	13:15☆	14:25	14:25☆		13:15	6－1のみ 14:25
6	木	B時程　安全指導　色覚検査（4年希望者）★ 放課後遊び（2･5･6年）	14:10	14:10☆	15:00		15:00☆	
7	金	日本橋音頭練習会	14:25			15:15		
8	土							
9	日							
10	月	スポーツの日						
11	火	全校朝会★	14:25		15:15			
12	水	秋季歯科検診（1･3･4年）　2年町探検① 全学年4時間授業	13:15					
13	木	B時程　秋季歯科検診（2･5･6年）★ 放課後遊び（2･5･6年）	14:10	14:10☆	15:00		15:00☆	
14	金		14:25			15:15		
15	土	B時程　土曜授業④※公開なし　学校保健委員会 幼稚園運動会	11:35					
16	日							
17	月	全校朝会　大縄期間始	14:25				15:15	
18	火	★	14:25		15:15			
19	水	べったら市見学（4年）　全学年4時間授業	13:15					
20	木	B時程　校外学習（3年）　センター教室（4年）★ 放課後遊び（2･5･6年）	14:10	14:10☆	※	15:00	15:00☆	
21	金	大縄集会①　校内研究⑦A（5－2） 全学年4時間授業	13:15				5－2のみ 14:25	13:15
22	土							
23	日							
24	月	全校朝会　秋季よい歯の表彰式	14:25				15:15	
25	火	★	14:25		15:15			
26	水	避難訓練（二次避難あり） 放課後遊び（1･3･4年）	13:15☆	14:25	14:25☆		14:25	
27	木	B時程　ミュージックフェスティバル前日準備★ 全学年５時間授業	14:10					
28	金	ミュージックフェスティバルリハーサル	14:25			15:15		
29	土	B時程　ミュージックフェスティバル	12:25					
30	日							
31	月	全校朝会　委員会（11月分） 食育に関する授業（3年）	14:25				15:20	

11月(前半)の予定

日	曜日	行事	下校時間					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	校外学習（1年）　日本橋月間始★	※	14:25	15:15			
2	水	安全指導　下校時安全指導	13:15	14:25				
3	木	文化の日						
4	金	全学年4時間授業 巡回平和展始（～16日まで）	13:15					
5	土							
6	日							
7	月	全校朝会　避難訓練　クラブ⑤	14:25			15:35		
8	火	食育に関する授業（5年収穫祭）★ 放課後遊び（1･3･4年）	14:25☆	14:25	15:15☆		15:15	
9	水	大縄集会　2年町探検②　全学年4時間授業	13:15			4年生 研究授業予定	13:15	
10	木	B時程　就学時健診前日準備★ 放課後遊び（2･5･6年）	14:10	14:10☆	15:00		15:00☆	
11	金	B時程　就学時健診のため全学年4時間授業 ５年生就学時健診補助終了後下校	13:00				15:15	13:00
12	土							
13	日							
14	月	全校朝会　校内研究⑧B（5-1）5･6年4時間授業	14:25				5－1のみ 14：25	13:15
15	火	6年エネルギーセンター見学①★	14:25		15:15			

⚠上記時間は、帰りの会終了後、清掃を行わない児童の下校時刻です。清掃当番は、さらに 10 分後の下校となります。
※の時間は各学年より配布される校外学習のしおりで御確認ください。