



繫

# 西川小学校だより

第6号

R5. 8. 1

西川小学校

校長 白田慶和

## 1学期たくさんの限界突破



7月21日の金曜日に、1学期終業式が行われました。児童代表として6年の松田優希さんが、班の友達と勉強することで、分数の問題がすらすら解けるようになったこと、50mをクロールで泳げるようになったこと、夏休みは計画的にがんばりたいことなどを堂々と発表しました。

校長講話では、がんばって自分の限界を突破した人は手を挙げよう、という問いかけに、たくさんの子供たちが挙手することができました。そして限界突破ができた理由は、「自分でたくさんがんばったから。」「友達にたくさん応援してもらえたから。」「がんばりを褒めてもらえてうれしかったから」 友達や先生や地域の先生とたくさん関わりあって、みんなで学んできた素敵な1学期の様子が伝わってきました。

1学期学んだことをさらに追究し、充実の2学期に向けて進んでいきましょう。

### ジャレット先生

### ありがとうございました！

昨年8月から、西川中と西川小で英語を教えてくださいました。ジャレット先生が、アメリカに戻られることになりました。

終業式の後にお別れの式を行いました。ジャレット先生からは、「学校は冒険（アドベンチャー）するところ、失敗をおそれずに、たくさん冒険をしてください。」という素敵な言葉をいただきました。ジャレット先生の夢は歴史学者になることだそうです。西川小学校を忘れずに、素敵な先生になってください。



8月からは、イギリスからオリバー先生がいらっしゃいます。

暑中お見舞い申し上げます。  
夏休みとなりましたが、毎日元気にプールで歓声を上げています。暑さ厳しい折ですが、熱中症予防などを講じ、お体に気を付けてお過ごしください。  
二学期も、地域の皆様のご協力で、西川小の子供たちの学びが、実りあるものとなりますよう、変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。



# 元気に、楽しく、たくましく！ 5年生 ブナの森自然学校

7月11日（火）～13日（木）5年生が月山志津にブナの森自然学校に行きました。雄大な月山のフラワートレッキングやグループに分かれての炊飯活動、キャンドルファイヤーなど、天候には恵まれませんでした。風雨の中でも元気に、楽しく、そしてたくましく活動し、全員が一回り成長して戻ってきました。



雨の中のフラワートレッキング



鍋での炊飯! カレーがおいしい



ろうそくの優しい灯りの中で



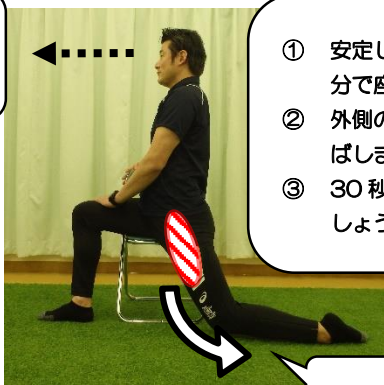
雨の中で、できることを工夫して活動することで、友達と協力して成し遂げる喜びや、インターネットやゲームがなくても仲間と過ごす喜びと、創造する楽しさを味わいました。

## 体ストレッチワンポイントアドバイス⑧

食後に歯磨きをして歯をキレイにする様に、体も使ったら良い状態に「ととのえる（戻す）」という意識が大切です。運動で体を「ととのえる」方法の1つに、ストレッチがあります。痛みがないところで、無理なく体を伸ばしてみましょう!!

皆さんの未来の健康は、「今」の積み重ねで大きく変わります。健康でたくましい体づくりの第一歩は、自分の体を自分が大切にすることです。ストレッチで体をととのえ、元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう!

目線は遠くに  
背筋を伸ばす



- ① 安定した椅子に横を向いて座る(お尻半分で座る)
- ② 外側の脚を後ろに引き、脚の付け根を伸ばしましょう
- ③ 30秒程度キープしたら、反対も行いましょう

膝は股関節より後ろに引くイメージ

### ●注意点

- ① 椅子からの転落に注意してください
- ② 脚を後ろに引いた際、腰を反らないように注意してください
- ③ 体に痛みを感じたときは、運動を中止してください
- ④ 可動域制限がある方は、無理のない範囲で行ってください

山形済生病院 健康増進センターめぐみ  
健康運動指導士 伊藤 貢