



# 馬込だより

第536号  
令和6年1月25日発行  
大田区立馬込小学校  
校長 山本 秀一

## 寒さに負けずに体力 up!!

副校長

暖冬とは言われていますが、1月20日（土）の大寒を過ぎ、寒さも厳しくなってきました。この時期を健康に乗り切るためにも、体力がとても重要になってきます。大田区でも体力向上は重点施策の一つとなっています。

さて、体力向上の“体力”には、いろいろな定義があります。小学校でいう体力は、「筋力、調整力、瞬発力、持久力など、運動をするための基礎となる身体的能力」をさします。この中で注目したいのが『持久力』です。持久力は、長時間身体を動かすことのできる能力であり、持久力が高い人は「スタミナがある」とも言われます。

馬込小学校では、この持久力を向上させるために、10月の「馬込マラソン月間」と2月の「短縄週間」を実施しています。マラソン月間では、体育の時間のはじめに2分間走から4分間走を行い、マラソンカードに走った距離を記録しました。たくさん走った児童で10月の1か月間に6kmほど走っていました。そしてこれから始まる2月の短縄週間（2/1（木）～2/29（木））では、『なわとび検定』カードを初級から特級までの4枚用意して取り組みます。持久走と縄跳びの運動強度を比較すると、1kmを7分30秒で走るランニングと、1分間にゆっくり100回の前跳びとでは、縄跳びの方がカロリー・燃焼効果は高いという実験結果もあるそうです。「走るのはちょっと苦手…」という児童には、この短縄週間に、楽しく短縄に取り組み、体力向上を図っていきたいです。ご家庭でも、ぜひお子さんと一緒に縄跳び運動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 2月生活目標 「寒さに負けず元気にすごそう」 生活指導部

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりとされていますが、まだまだ寒い日が続いています。3学期が始まって1か月が経ちますが、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムは身に付いているでしょうか。寒さに負けないためには、規則正しい生活習慣を身に付け、適度な運動をすることが大切です。休み時間には校庭に出て、友達と体を動かして遊ぶとともに、休み時間後や給食前には、手洗いを徹底して行い、感染予防に努めていきます。

## <2月の行事予定>

日	曜	行事予定
1	木	馬込ニュース集会
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	全校朝会 委員会 低PUT
6	火	いきいきタイム
7	水	高PUT
8	木	児童集会 交通安全教室
9	金	5時間授業 漢字検定（希望者） 子ども笑顔プロジェクト（1・2年） 陸上 高平選手 来校
10	土	学校公開 特別時程 土曜PUT 体育・健康教育授業地区公開講座 薬物乱用防止教室（6年） ヤクルト野球教室（5年）
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	安全指導日
14	水	大田区漢字検定 高PUT
15	木	6年生交流集会
16	金	午前授業（1・2年） 新1年生保護者会
17	土	
18	日	
19	月	全校集会 クラブ 低PUT
20	火	お話し会（低）
21	水	6年生を送る会
22	木	児童集会 保護者会（5・6年） スポーツ大会（6年）
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	全校朝会 保護者会（3・4年）
27	火	保護者会（1・2年）
28	水	特別時程 午前授業（6年以外） 卒業を祝う会（6年）
29	木	

※2月の避難訓練は、事前予告なしで実施します。

## 【お願い】

新型コロナウイルス感染症による様々な制限が解除され、今年度は以前のように様々な感染症が見られるようになりました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱、水痘など、学校感染症に罹患した場合は、「出席停止」となります。診断された場合は必ず学校にご連絡ください。登校の際は、「出席停止解除願い」を保護者の方が記入し、担任にご提出ください。また、感染症流行時は特に登校前の健康観察を丁寧にさせていただきようご協力をお願いします。

## ものづくり教育・学習フォーラム

3年担任

1月13日(土)に大田区産業プラザPiOにて、大田区ものづくり教育・学習フォーラムが開催されました。このフォーラムは毎年開催されていますが、今年度は馬込・池上地区の小学校の代表として馬込小が参加となりました。

3年生の社会科「くらしと工場」で学習することもあり、3年生の代表8名が大田区のものづくりの特徴や、10月に近隣のプレス工場を見学した際、学習したことを発表しました。

また、総合的な学習の時間で麦について学んだことを生かして製作した麦細工を会場に展示しました。

当日は多くの方にご参観いただき、ありがとうございました。



## 大田区漢字検定

学力向上

漢字の読み書きの能力の定着を深めるために、大田区第2回小学校漢字検定を2月14日(水)に実施します。会場は各教室です。

今回は1年生も希望調査を行い、自分の受けたい級を受検することになっています。

80点以上が合格となり、認定証が渡されます。印刷室前に全ての級の過去問題を置き、何度も練習できるようにしています。積極的に活用してほしいと思います。また、その他にも教科書やまなびポケットなどを活用して、合格を目指して頑張してほしいと思います。

## 6年生を送る会

特別活動部

2月21日(水)の6年生を送る会に向けて、5年生を中心に準備をしています。1月26日(金)には、初めて5年生がリーダーとしていきいきタイムを行います。5年生は12月15日(金)に6年生からたてわり班の「遊びの書」を引き継ぎました。6年生から企画のポイントやおすすめの遊びなどを教えてもらいました。5年生は企画をすることの難しさを学びながら、来年度に向けて成長して行ってほしいと思います。今年度は5年生が企画をする遊びに6年生も参加します。6年生にはその場でもアドバイスをして、受け継いでほしいと思います。

昨年の6年生を送る会では6年生と、1・2年生、3・4年生、5年生がそれぞれ体育館に集まって6年生への感謝の気持ちを伝えました。今年度は二部制に分かれて6年生へのクイズや歌のプレゼントをする予定で、各学年は準備を進めているところです。

## 第2回一斉下校訓練

生活指導部

1月17日(水)一斉下校訓練を行いました。一斉下校訓練は、安全な下校に不安がある状況下において、教職員の見守りの下で、児童が安全に速やかに下校することを目的に行われます。

いつ、いかなる状況においても落ち着いた行動を取り、子どもたちが自らの命を守ることができるよう、今回もしっかりと訓練を実施しました。一斉下校のねらいを子どもたちに伝え、安全に下校できるように写真を見せたり、クイズにして答えさせたりしました。また、学校を出るまでのルートが分かりやすくなるよう、校内マップに矢印を入れて児童に説明をしました。

指示があると速やかに廊下に並んで学校を出発し、安全に下校することができました。

ご家庭でも、今回の訓練をきっかけに、災害等の緊急時の避難行動や、集合場所などについてお話する機会にしていいただければと思います。よろしくお願いたします。

