

Wi-Fi 4年 夏休み号

横浜市立本郷小学校
第4学年 学年便り
令和4年7月20日

先日の個人面談では、ご来校いただきありがとうございました。さて、いよいよ夏休みが始まります。事故やけがの無いように安全に気をつけて、元気いっぱい遊び、楽しい夏休みを過ごしてほしいと願っています。

子どもたちが進級して4ヶ月間、保護者の皆様にはいろいろな場面でご協力いただき、ありがとうございました。今後とも、ご支援いただきますようよろしくお願いいたします。

○ 夏休み明けの予定と持ち物

8月29日（月）、夏休み明け最初の登校日です。

この日に漢字テスト「夏休み前のまとめ」を行います。

時間割は、各クラスの学級通信でご確認ください。下校時刻は12：15頃です。

8月29日（月）もちもの

- 夏休みの課題 上履き
- 筆記用具 ヘルメットカバー
- そうきん そうきん用洗濯ばさみ
- 白衣（持ち帰った人）

※29日にPTAによる白衣修繕があるので、必ず持たせてください。



8月30日（火）、資源循環局・資源選別センターへ見学に行きます。

上履きを忘れずに持ってきてください。また、暑いことが予想されますので帽子を被ってくださるようにしてください。集合場所は、校庭です。（雨天時の集合場所：体育館）

本郷台駅での解散となりますが、学校方面に向かう児童は教員が学校まで引率します。

8月31日（水）、給食が開始します。上履き、給食の用意（給食帽子、口拭きタオル）を忘れずに持ってきてください。

○ 学用品の確認について

以下の学用品について補修・補充をお願いします。

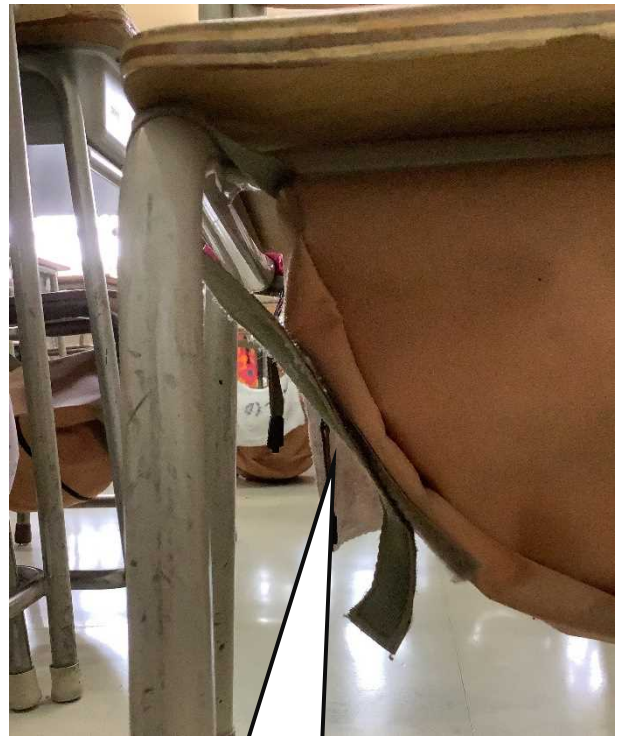
- 道具箱、筆箱の中身を点検し必要に応じて補充してください。持ち物ひとつひとつに記名をお願いします。
- 体育着、赤白帽子等のゴムが伸びていたら修繕してください。体育着の名札が取れかけていたら、再度付け直してください。
- 絵の具セット、習字セットの中身を確認し、足りないものを補充したり洗ったりしてください。
- 右ページを参考に、ヘルメットカバーの修繕をしてください。ヘルメットカバーの完成形のカラー写真は、7月20日（水）にロイロノートの「家庭と学校の連絡」に送りますので、必要であればご確認ください。

道具箱の中身 色鉛筆、のりはさみ（教室でまとめて保管）
セロハンテープ、三角定規
コンパス、30cmものさし
髪ゴム（髪の長い人）



ヒモの長さ
70cm~75cm

留め具がないために、紐が長くなりすぎてヘルメットカバーが床に付いてしまっていることがあります。
紐の長さが70cm~75cmになるよう、縫ったりゴムで留めたりして調整してください。



こちらは、椅子の足に巻き付けてマジックテープで固定するための紐です。紐部分は30cm、マジックテープは15cmになるよう、調整をお願いします。



ひも
30cm

マジックテープ
15cm

○夏休みの課題について ※1～6は、8月29日（月）に提出します。

1. 健康チェックカード（1枚）

全校児童に配付されます。ロイロノートでの体温報告ですが、夏休み中は行いません。こちらへのご記入をお願いします。8月29日（月）より、ロイロノートでの体温報告をお願いします。

2. ドリルやスキル（3冊）

- ・サマー16（ポケモンの表紙） 全ページ ➡ ご家庭で丸付けをしてください。
- ・漢字の学習（ちびまる子ちゃんの表紙） ~40 ページまで
- ・計算ぐんぐん（トイストーリーの表紙） ~31 まで

※直しも含め、上記のページまで終わらせてきてください。ページ数が多いので、毎日少しずつ計画的に取り組むようにしましょう。

3. 漢字プリント（7枚）

- ・漢字小テストプリント 1枚 ※直接書き込まなくてもいいです。
- ・4、5月の漢字のまとめ 3枚
- ・夏休み前のまとめ 3枚 ➡ 8月29日（月）にテストを行います。

4. 環境絵日記

『みんなで作るSDGs 未来都市』をテーマにした絵日記を書きましょう。絵は、絵の具や色鉛筆等を使って描いてください。

5. 選択課題（下記の中から、1つ選んで行います。）

- ・本の紹介、内容の要約（5冊分以上）
- ・一言日記（毎日） ➡ サマー16に挟んである用紙をお使いください。
- ・夏の短歌、俳句、川柳（10句以上）
- ・星空観察（5日分） ➡ 星空観察は、お家の人と一緒にしましょう。

6. 自由研究（1点）

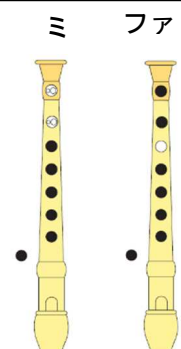
絵、工作、新聞の切り抜き、植物観察、読書感想文など 自分でやりたいことを決めて取り組みましょう。7月13日（水）に配付した「R4年度 夏休み自由研究作品コンクール・コンテスト一覧」を参考に、応募作品に組み込んでもいいです。少なくとも1点、提出してください。

中学年課題図書

- ・みんなのためいき図鑑
- ・チョコレートタッチ
- ・111本の木
- ・この世界からサイがいなくなってしまう：アフリカでサイを守る人たち

7. リコーダーの練習

教科書 16 ページの「エーデルワイス」を吹いてみましょう。右手を使った指づかい、ミとファの音が出てきます。バロック式の「ファ」の指づかいはとてもむずかしいですがぜひ挑戦してみてください。

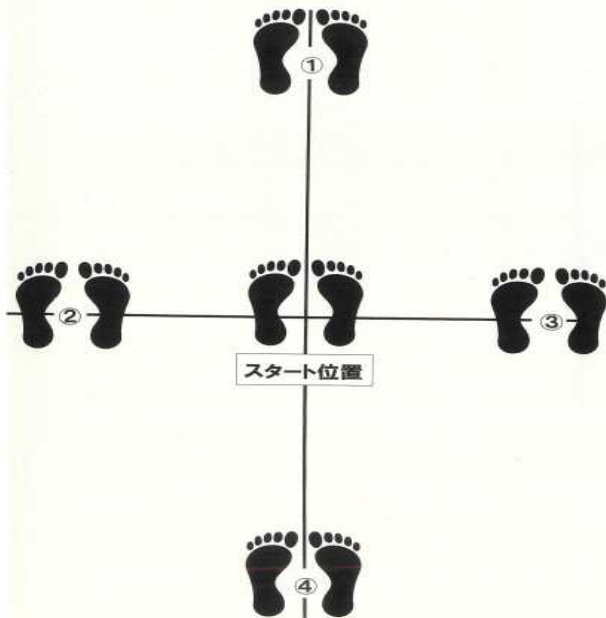


8. 学習アプリ「計算の達人」「漢字の名人」

更に学習に取り組みたい人は、QRコードを読み込んで取り組み、これまでの学習の復習や、今後の学習の予習に役立ててください。

9. 体幹トレーニング

「ブレない体で背筋ピン」を目指して、体幹トレーニングに取り組んでみましょう。



両足上げ

- ・椅子に深く腰掛け、背中を背もたれにつけます
- ・両足を同時にゆっくり上げてゆっくり下ろします
- ・余裕のある人は、背中を背もたれから離れた状態でもします
- ・体幹が前かがみになったり後に倒れたりしないように



10回
2セット



左右交互に
10回ずつ

- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろにのけ反らないように

膝伸展運動



10秒保持
左右2セット

膝を伸ばしきったところでとめます

自分でできる骨盤のゆがみチェック方法！

目を閉じてその場で50回足踏みをします。

50回終わったら目を開けて、最初の位置からどの方向に移動したかをかくに確認します。

- ①最初の位置よりも前に移動している⇒前かがみタイプ。首が前に出て、上半身が前かがみになり、猫背になっている可能性がある。
- ②最初の位置よりも左側に移動している⇒左重心タイプ。左脚に力が入りやすく、左股関節が硬くなり、太ももが太くなってしまふ。骨盤が左側にゆがんでいる可能性あり。
- ③最初の位置よりも右側に移動している⇒右重心タイプ。右脚に力が入りやすく、右股関節が硬くなり、太ももが太くなってしまふ。骨盤が右側にゆがんでいる可能性あり。
- ④最初の位置よりも後ろに移動している⇒背中中のSカーブの反り返りがひどいタイプ。あごが上がりがち、ひざが曲がりかちの可能性ががある。

肩甲骨の内外転運動



交互に3回ずつ

肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

肩をしっかり前に引き出して3秒保持

体幹側屈体操



5秒保持

- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように