

夢をえがこう 自分をえがこう 嶮山あったか ハーモニー

# 嶮山小通信

ホームページアドレス <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kenzan/>

横浜市立嶮山小学校

TEL:902-7161,7162

FAX: 904-4254

2月号 令和 5年1月31日

校長 河合 智樹

## 今年度も残りわずか…寒さに負けず

副校長 鎌田 忠裕

### 【32・36】

先日は、授業参観ありがとうございました。日頃の授業の様子を参観していただき、子どもたちは、緊張した中にも嬉しそうな表情で学習する様子が見られました。2023年も早いもので1ヶ月経とうとしており、明日から2月になります。2月は1年の中でも短い月であり、あっという間に逃げてしまう月であるともいわれています。「32」と「36」。この数字は、2月1日から6年生は卒業式を含めて32日、1年生から5年生は修了式を含めて36日、学校に来る日数です。そのうち、2月は19日の登校となります。今年度のまとめの時期となってくる貴重な2月。一日一日を大切にしていき、今年度のまとめをするとともに次年度の準備を進めてまいります。

### 【500】

暦の上では、春を迎えようとしていますが、朝晩は厳しい寒さが続いています。寒い日が続くと、暖かい部屋の中にいたいと思うようになります。こんな時こそ、自分の健康について考え、屋外で体を動かしていきたいものです。いつでもどこでも楽しくできる身近な運動の一つとして「なわとび」があります。なわとびは、跳ぶ脚だけでなく、縄を回す腕にも疲労が溜まることから、全身を鍛えることができる有酸素運動といわれています。ランニングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れた運動といわれています。

嶮山小学校でも体力の向上を目指して、以前からなわとびに取り組んでいます。2月6日（月）から2月24日（金）まで「なわとび月間」です。朝スキルの時間や休み時間に学年やペア学年で行います。なわとび月間は以下のようなことをねらいとしています。

○コロナ禍で運動の機会が失われたり、運動内容の制限がかかったりする中でも縄跳び月間の取組をきっかけに自主的に運動に親しむことができる。

○縄跳びを通じて、子どもたち一人一人が体力向上につなげることができる。

○縄跳びを通じて、ペア学年との交流を深める。

なわとび月間の目標参加人数（のべ人数）を「500人」に設定しています。この期間、寒さに負けずに自分の目標を決めて、縄跳び検定に挑戦したり、ペア学年で交流したりしながら、体力向上や健康につなげていってほしいです。

### 【8020】

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」というものがあります。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。「生涯自分の歯で食事を楽しむことができるように」との願いが込められて1989年に始まりました。運動開始当初は、実際に80歳で20本以上自分の歯を保っている人の割合は7%（4～5本）でしたが、2016年には約50%まで達成者が増えたそうです。

嶮山小学校は、「歯と口の健康づくり」に長い間取り組んでいます。継続していくことは、自分の習慣や行動へとつながっていきます。毎日の「歯みがき」を通して、自分の歯を大事にしてほしいです。