



【わが校自慢】豊里小学校

とよさと



学校教育目標 よく学ぶ子 思いやりのある子 体力のある子

本校は、昭和60年4月1日に開校し、今年40年目となります。周りを畑に囲まれ、「新戒ねぎ」を中心にたくさんの作物が栽培されている自然豊かな学校です。地域の方々のたくさんの協力を得て、1年間を通して、全校児童がさまざまなねぎの体験や交流をしています。



ねぎ植え



ねぎの収穫



市役所で販売
(5年生)



1番の楽しみ！
ねぎ焼き

他校とのリモート交流

ねぎを送り、お米を頂きました。



5年度
新潟県南魚沼市立
おおまき小学校と



6年度
大分県中津市立
北部小学校と



栄一翁の等身大



新札フォトスポット



おめでとう集会



おめでとう給食

新札発行に向けて
栄一翁コーナーを作り、
楽しく学びました。



(文：市内小学校教諭)

子育てのおもいで大募集！

だいぼしゅう

深谷市では、「子育てのおもいで」に関するお便りを募集します。
応募者の中から当選された1名様に地域通貨1,000ネギーを
プレゼントします。皆様のご応募お待ちしております。



※子育てにおける思い出を自由にお書きください。文字数は、200字以上240字以内とします。

※当選者の記事は、今後の家庭教育だより「まごころ」に掲載させていただく予定です。

※応募方法については、電子申請（右上の二次元コード）、もしくは、郵送にてご応募ください。

令和6年11月30日（土）消印有効

深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当

TEL 572-9581

郵送先 〒366-8501 深谷市仲町11-1



家庭教育だより

まごころ



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

家庭教育だより「まごころ」編集委員会

〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581



No.55

令和6年11月号

今号は、体力やスポーツについての特集です。いま一度、家庭内で子供の体力づくりや、スポーツへの取組について振り返ってみましょう。

スポーツを「する・見る(観る)・話す」と体力向上の関係

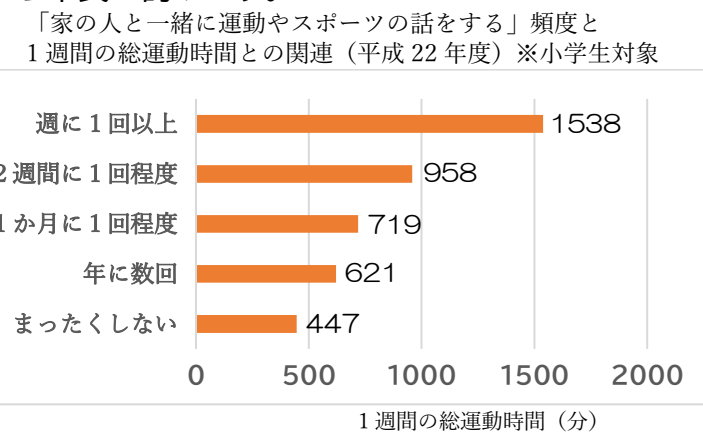
世界的なスポーツの祭典“パリオリンピック・パラリンピック”が開催されました。日本をはじめとする世界中のアスリートたちの躍動する姿をテレビで観戦し、感動を受けた子どもも多いと思います。また、深谷市出身の高桑早生さんがパラリンピックに出場し、走り幅跳び(T64)において今季自己ベストを記録し、第5位入賞という輝かしい結果を残しました。私たち市民の誇りです。

文部科学省の「子供の発育に関する調査」で、気になる結果が出ています。それは、家庭において、家族と一緒に「運動をする」ことだけでなく、一緒に「見る」ことや「話す」ことで、子供の運動量が増加したというものです。家族間の良好なコミュニケーションが子供に運動をやりたいという意欲付けになったのでしょう。これが体力の向上につながるのであれば、素晴らしいことです。

このことは、スポーツに限らず文化活動にも当てはまるでしょう。そして、親の一方的な思いだけでなく、子供に色々な分野の素晴らしいものを見せたり、体験させたりして、感じたことを話題にたくさん会話をし、視野を広めたいものです。

今号は、体力の向上について特集をしていきます。

参考：文部科学省「子どもの体力向上のためのハンドブック」(文：深谷市社会教育指導員)



ふっかちゃんオススメ！

～市内の学び場・遊び場紹介②～

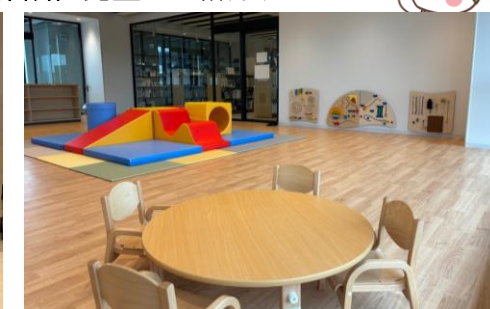
今年4月にオープンした川本地区複合施設、愛称「ワモア川本」の川本図書館と児童室を紹介するよ～！



川本図書館



川本図書館 児童コーナー



児童室



みんなはもうワモア川本には行ったことあるかな？オープンしたばかりだから、施設がとってもキレイだよ！川本図書館には児童書が7,372冊、絵本が4,315冊、紙芝居が307冊もあるんだ～！(令和5年度末時点)川本図書館のすぐ隣には児童室もあって、川本図書館にある本を児童室で読むこともできるよ！みんなもぜひ行ってみてね♪





運動と密接な相互関係にあるもののひとつが睡眠です。今年の夏にパリオリンピック・パラリンピックで活躍したアスリートたちも睡眠を大切にしていることをご存じの方も多いのではないのでしょうか。

運動することは質のいい睡眠に繋がり、睡眠は運動して疲れた体を回復させてくれます。また、十分な睡眠をとることで、集中力が高まりケガのリスクが減少したり、記憶の定着により運動スキルが向上したりします。

運動能力の向上、そして日々健康に過ごすためにも、まずは睡眠の環境を整えてみましょう。

空間

落ち着いた色合いの部屋が望ましいです。

就寝前のブルーライトは睡眠の質を下げるため、ゲーム機器やスマートフォンは布団に持ち込まないようにしましょう。



音

大きな音や人の話し声は、覚醒につながります。

子供が先に寝たときには、扉を閉めたり、テレビの音量を下げたりしてなるべく静かな環境をつくりましょう。



光

就寝時に部屋が明るいと言つきが悪くなります。

一方、朝は光を浴びることで体内時計がリセットされ体が活動モードになります。

できるだけ遮光カーテンや雨戸は開けて寝るようにしましょう。



※参考「健」(日本学校保健研修社)、「小学保健ニュース」(少年写真新聞社) (文：市内小学校養護教諭)

子育てのおもいで

私には、小学生の娘が二人います。今、上の子は高学年で反抗期真っ只中。

私自身、結婚前に保育園で働いていた事もあり、子育てには自信がありました。

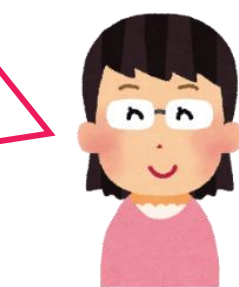
しかし、いざ自分の子が反抗期となると、どう接していいのか分からない事だらけ。反抗期が始まった頃は、何がいけなかったのか、どうしたらいいのかすごく悩みました。娘は、返事をするものの、動かない。「やったよ」と言葉は返ってくるものの、事足りていないためさらに言葉をかけると「んー。」しか言わない。

下の子が生まれても上の子を優先し、二人で出掛ける事もありましたが、下の子が小学生になるとコロナ禍ということもあり、なかなか上の子との二人の時間もなくて過ぎていきました。二人の時間がなくなったことも関係しているのかな?などと色々考えてしまい、私の気持ちも段々と落ちていき悩む日々。

そして、娘が高学年になり迎えた反抗期の壁。何を言っても反抗的な態度に対して、初めての事で私も分からず泣いて、そんな私を見て泣く娘。二人でとことん泣いて、そのとき、久しぶりに娘を抱き締めました。抱き締めた事により、最近では少し落ち着いてきた様子。

またいつ荒れるのか、このまま落ち着くのかは分かりません。下の子もいつか来るであろう反抗期。まだまだ親としても未熟ですが、今後も娘達としっかり向き合っていこうと思いました。 (文：藤沢小学校保護者)

反抗期のお子さんと日々向き合うご苦労よく分かります。子供が言うことを聞かなくなってきたということは、子供の自我の目覚め、子供の自立や親離れが始まった証拠です。子供の成長にとっては、必要な過程だといえます。親としては、子供への関心と目配りを常に持ち続けること、頼ってきたときは相談にのる、助ける、又、社会のルールに反することなど、だめなものはダメと毅然と対応する姿勢が大事だと思います。これまで以上に意識的にうなづき、あいづちをし、スキンシップも取り入れて、日々のコミュニケーションを取るように心がけるとよいですね!!



家庭教育アドバイザー

子供の体力づくりって?



みらい幼児園おかべ・おかべ幼稚園は、同じ施設に保育園と幼稚園があります。

同じ年齢の子供たちが様々なことで交流を図っています。

その中のひとつに朝の体操マラソンがあります。気候のよい日にはみんなで園庭に出て、音楽をかけて体操をした後、年齢ごとに園庭を走ります。園庭には大きな芝山があって、4・5歳児はその山もマラソンコースにしています。同年齢の子たちと楽しみながら走ることで、自然と体力がついてきます。周りの友達の励ます声で、子供たちもやる気を出して最後まで走り切ります。



朝の体操マラソンの様子



この他にも園庭の様々な遊具で体を動かしたり、かけっこや鬼ごっこで友達とたくさん遊んだりする中で子供たちの体力は培われます。



～楽しく遊ぶことが子供にとって一番の体力づくり!～ (文：市内幼稚園・保育園代表)

「彩の国サラダ」は、埼玉県産のさつまいもや小松菜、にんじんを使っています。れんこんの歯ごたえとごまマヨドレッシングが美味しさを引き立て、イチョウ切りにした野菜が秋を感じさせるサラダです。

【材料】4人分

さつまいも	150g
小松菜	50g
れんこん	30g
にんじん	30g
玉ねぎ	30g
乾燥ひじき	小さじ2
ドレッシング	マヨネーズ 大さじ2
	さとう 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1
	すりごま 小さじ1

ごまは、乾煎りして擦ると風味がアップします!

親子で簡単クッキング♪

彩の国サラダ



【作り方】

- ① さつまいもは5ミリのいちょう切りにし、水にさらしてから電子レンジで(600W4分)加熱する。
- ② 小松菜はゆでてから水にさらして2センチに切る。
- ③ れんこんは2ミリのいちょう切りにし、水にさらしてからゆでる。
- ④ にんじんは2ミリのいちょう切りにし、ゆでる。(れんこんと一緒にゆでてもよい)
- ⑤ 玉ねぎは薄くスライスしてさっと水にさらし、水気を切る。
- ⑥ ひじきは戻して、少量の水を沸騰させ2分ゆでる。
- ⑦ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑧ ボールにすべての材料を入れ、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

(文：市内中学校栄養教諭)