



あぐんちゃらんど

校訓『負けじ魂』

キャッチフレーズ「祖先の知恵を受け継ぐ大城小」

HP アドレス <http://www.erabu.net/ohjirosho120/> 令和6年6月24日発行 No.3

歩くことの効能

校長 根釜 恵理子

1学期も残すところ一ヶ月足らずとなりました。梅雨末期の大雨に見舞われ、子供たちの登下校も大変な日々が続きました。車で送って来てもらう子が多い中、雨風が強いにもかかわらず、カッパを着て雨靴を履いて登校する子もいて、たくましさを感じることでした。

さて、健康のためにウォーキングをする方々を見かけるようになって久しくなりますが、歩くことが大切と言われる所以をあらためて調べてみました。大人にとっても子供にとっても歩くことは大切ですが、子供の場合、「歩育」という言葉があるくらい大切なようです。

歩くことによって、どのような効果があるのでしょうか。

1つ目は、**運動能力の向上**です。第二の心臓とも言われる足を使うことで血行が良くなり安眠効果もあるそうです。

2つ目は、**五感を刺激されることによる脳の成長**です。想像力、記憶力、発想力などが育まれるそうです。

3つ目は、**セロトニンの分泌により心が安らぐ**ことです。「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、一定のリズムの運動や適度な運動、太陽を浴びることなどで分泌されるそうです。さらに寝付きも良くなり一石二鳥です。

登下校時に少しでも歩く習慣を付けるとたくさんの良いことがあります。これから暑さが増してくる時期になりますが、熱中症対策をしながら元気に登校し、1学期のまとめを頑張っておきたいです。

~おススメの本の紹介~

梅雨の時期、なかなか外で遊ぶ機会の少なかった子供たち。その時期に合わせてか、6月3日～8日までは、校内読書期間でした。私も子供たちにおススメする本を何冊か選びました。その中で、初めて出会い、感動した本を1冊紹介させていただきます。

本の題名は「**やさいのがっこう～とまとちゃんのとびだち～**」です。美味しい野菜になるために野菜の学校に通っているトマトちゃんが野菜の学校を旅立つ日までの様々な気持ちが描かれています。野菜の絵がとても可愛くて癒やされます。ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてください。

楽しかった修学旅行



6月10日（月）から13日（木）まで、内城小学校の5・6年生と合同で、沖縄へ修学旅行に行きました。

初日は船で那覇までの移動でした。2日目の午前中は平和祈念公園、資料館で平和学習を行いました。第2次世界大戦で沖縄で多くの方が亡くなったことを知り、改めて「平和」の有り難さを学びました。午後からグループごとに那覇市内を自主研修しました。3日目は首里城見学、ゆいレール乗車、美ら海水族館見学でした。首里城では火災で焼失した正殿の復元作業を見学することができました。

子供たちは、自分の目や耳で沖縄の歴史や文化、自然などを味わうことができ、思い出に残る修学旅行となりました。



【出発式：和泊港】



【首里城見学】



【那覇市内自主研修】



【修学旅行の感想】

- 修学旅行で楽しかったことは、美ら海水族館でジンベイザメやエイ、光る魚を見たことです。買い物はちんすこうを買いました。また沖縄へ行きたいです。（樹希さん）
- 沖縄の歴史や伝統、方言など、たくさん知りました。美ら海水族館でたくさんの魚や海の生き物を見ることができました。内城小の友達も増え楽しかったです。（麻美さん）
- 美ら海水族館には、ジンベイザメやマンタ、エイなど大きな魚がたくさんいました。ホテルで大浴場に入ったり、美味しいご飯を食べたりして思い出に残りました。（琴子さん）
- 平和祈念資料館、おきなわワールド、首里城、美ら海水族館などに行きました。首里城で今しか見ることができない工事の様子を見られて良かったです。（仁花さん）
- 平和祈念公園で平和とは何かを知ることができました。首里城で復元工事を見たり、ゆいレールに乗ってきれいな景色を見たりすることができ、すごく楽しかったです。（結心さん）
- 自主研修で事前に決めていた所や国際通りのお店に行きました。お店の人にあいさつしたり、話をしたりして沖縄のことをたくさん知ることができました。（あかりさん）
- 平和祈念公園で平和について話を聞いたり、不発弾を見たりしました。美ら海水族館には、ミツクリザメやエイなどたくさんの魚がいました。（花咲さん）
- 平和祈念公園で不発弾を見たとき、戦争の怖さが分かりました。おきなわワールドで自分だけのシーサーを作ることができました。（瑠香さん）
- 国際通りでお土産を買うことができ、とても楽しかったです。ゆいレールに乗り街の景色や運転席も近くで見ることができうれしかったです。（諒さん）