



## 体力向上

体育委員会が、3学期のテーマの一つである「体力向上」に早速取り組んでくれました。1月11日のふれあいタイムで、「縦割りリレー」を企画し、全校児童を楽しませてくれました。縦割り班に分かれてサッカーのドリブルをしたり、うちわで風船を運んだり、二人組で風船を運んだりしました。

「体力向上」とは単に、短距離走が速くなったり、持久力がついたりするということだけではありません。自分の体を巧みに操ることや、柔軟性が高まることも「体力向上」です。それも含め、とてもすばらしい企画でした。体育委員会のみなさん、ありがとうございました。



## 学校保健委員会 講演会

1月18日(水)に、「社会医療法人 青洲会 介護老人保健施設 ひらどせと」の事務長代行であり、理学療法士でもある今〇〇〇先生をお招きし、全校児童と保護者の皆様と職員を対象として、「姿勢と体幹の大切さ」というテーマの講演会を行いました。理学療法士の谷〇〇〇先生もお手伝いに来てくださいました。日常の各場面において、姿勢について少しでも意識することにより、大きな効果があることを、とてもわかりやすく教えていただきました。簡単にできるストレッチなども取り入れながら、あっという間の1時間でした。

講演会の後は学級懇談会でした。冬休みの様子を聞かせていただきありがとうございました。大きな事故や病気等がなく、安全に過ごさせていただきありがとうございました。



## うれしいお知らせ

昨年の11月に行われた「平戸市イングリッシュパフォーマンスコンテスト」の小学生の部で、最優秀賞に選ばれた6年生の〇〇〇さんが、2月4日(土)に行われる県大会に出場します。11月同様、堂々と発表してほしいと思います。フレイフレー〇〇さん!