



# 郡山小だより 10月号

学校 HP <http://www.educ.city.ibaraki.osaka.jp/cms/e17/htdocs/> 茨木市立郡山小学校



## ただ しせい けんこう ちかみち 正しい姿勢は健康への近道

学校長 新海 理丘

いよいよ秋本番です。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・何をするにも最適な季節です。

さて、これは、今から約110年前の明治時代の後半に、女子体育の重要性を問いた藤村トヨさんという方が残した言葉です。昔の言葉なので、少しかたい感じもしますが、なかなか味わい深く思うので紹介します。



腰伸ばせ  
立つ時にも  
行く時にも  
座しても  
臥しても  
思慮の時にも  
運動の時にも  
腰伸ばせ即腹の力

藤村 トヨ



子どもたちは、夏の水泳から引き続いて、運動会の練習に励み、随分体が鍛えられぐんと成長しています。音楽に合わせて踊ったり、組体操をしたり、走ったり、行進したり・・・友だちと心を合わせ、楽しみながら、一生懸命頑張ってきました。運動することの良さの一つに姿勢が良くなることあげられますね。背筋を伸ばして胸をはると呼吸がしやすく、肺に十分な酸素がいき、脳にも酸素が十分まわり、物事に集中できるようになります。体も丈夫になります。先日、来校したオーストラリア女子ホッケーナショナルチーム「ホッキルーズ」の選手6名みなさんも、姿勢の良さがとても印象的でした。歩く姿は背筋がピンと伸びて格好良かったです。（勿論、鍛えられた足の筋肉も引き締まって素晴らしかったですよ）

子どもの体幹が弱くなっていると言われて久しいです。運動に親しんだこの時期に、さらに正しい姿勢が意識でき身につくよう、ご家庭でも声掛けをよろしくお願ひします。



# 10月の行事予定

日	曜	行事など
1	月	こおりやましょうぞうつまねんび 郡山小創立記念日・合同運動会の代休
2	火	いきいき(英)・SSW
3	水	運動会予備日・部活体験(5.6年)⇒15日へ
4	木	児童朝会・お話し会・ラリー 五日制委員会
5	金	
6	土	運動場開放
7	日	
8	月	体育の日
9	火	委員会・NET・SSW
10	水	こおりやニャンタイム・アルプラザ見学(3年) 水曜子ども 豊フェス実行委員会
11	木	児童朝会・交通安全教室(1・4年)
12	金	TM訪問
13	土	やってみよう運動会
14	日	
15	月	SC・部活体験(予備日)
16	火	NET シャワー・SSW キムクワンミンさん来校(5年)
17	水	連合運動会 水曜子ども
18	木	児童朝会・連合運動会予備日①・ラリー 五日制事務局会議
19	金	コリアタウンへ行こう(5年) PTA運営委員会
20	土	サタトラ
21	日	
22	月	連合運動会予備日② 給食費振替
23	火	参観懇談(低) NET・SSW
24	水	三校合同授業研(豊小) 12:40下校
25	木	学校朝会・参観懇談(高学年)・ラリー
26	金	豊フェス準備
27	土	第5回相馬芳江科学賞
28	日	豊川フェスタ・第5回相馬芳江科学賞
29	月	北出さん聞き取り(5年)
30	火	いきいき(英)・SSW
31	水	秋の遠足⇒低・中・高で行きます

8・9月分給食費振替  
22日(月)に下記の金額を振替させていただきます。前日までにご用意ください。

低学年 220円×21=4620円  
 中学年 230円×21=4830円  
 5年生 240円×21=5040円  
 6年生 240円×19=4560円

再振日は11月5日(月)です。



部活体験(10/3)【予備日10/15】  
 中学校生活に早く慣れるために、部活体験を実施します。行事の都合で、水曜日に実施しますので、帰宅する時刻がいつもの水曜日より遅くなります。(15:30頃)ご了承ください。体験できるのは、以下の部活です。

バスケットボール、サッカー、吹奏楽  
 美術、硬式テニス (豊川中会場)  
 バドミントン (豊川小会場)

連合運動会(10/17)  
 市内の6年生が、4会場に分かれて参加します。参加種目は、100m走と以下の選択種目(60mハードル走、200m走、800m走、1500m走、走高跳、走幅跳、ソフトボール投げ)と、表現運動です。400mリレーもあります。本校児童は、郡小学校会場に出席します。ぜひ、応援にお越しく下さい。

※17日に予定通り実施された場合も、予備日①にはお弁当が必要です。17・18日続けてお弁当が必要です。ご注意ください。

養護教諭 中岡が妊娠のため、新たに養護助教諭として 門廻実子 を迎え、暫く保健室は2人体制になります。



24日(水)は、教職員研修のため給食終了後12:40下校となります。

