

校長室だより

令和3年7月2日（金）

羽咋市立瑞穂小学校 No. 8



共 育

水泳で体力・免疫力アップ

7月に入りました。1学期のまとめの時期になります。児童は、4月から学習や活動でいろいろな力を身に付けてきています。その力を確認し、さらに伸びることができるよう指導を行っていきます。

さて、6月18日（月）に、5・6年生がプール掃除を行いました。高学年として、全員が学校に貢献するという意識を持って、隅々までとてもきれいに掃除していました。

続きまして、6月28日（月）に、プール開きを行いました。児童は待ちに待ったプールで、元気よくプールに入っていました。プール開きの時、「たくさん泳いで欲しい」ことを伝えました。

水泳は、日常生活では受けることのない水の抵抗に対して泳ぐため、普段使っていない筋肉を使いやすくなります。継続すると、バランスよく全身の筋力を向上させることが期待できます。また、筋肉量が増加することで、基礎代謝量が増加し、カロリー消費にもつながります。

さらに、水泳は、全身を使った有酸素運動により免疫細胞を活性化でき、筋力が向上することで脂肪が燃焼しやすくなる身体になるため、免疫力が向上しウイルスや菌に感染しにくくなると言われています。

なお、プール期間につきましては、8月6日（金）〔予定〕までとし、体育の時間及び夏休みの水泳教室（※詳細は、後日お知らせします。）にできるだけプールに入れるようにしたいと思います。（※今年度は、夏休み期間のプール開放は行いません。）



ペーパーレス化のアンケートありがとうございました

先日、保護者の皆さんにはペーパーレス化のアンケートにお答えいただきありがとうございました。「ペーパーレス化に影響なし」と答えていただいた世帯には、校長室だより・校長名による通知・PTA会長名による通知・保護者アンケートをペーパーレス化していきます。なお、紙媒体を希望される方は、担任まで連絡してください。

本校のホームページには、行事や活動等の様子をできるだけ載せていきたいと考えています。たよりや通知をご覧になる際には、そちらの方もご覧ください。よろしく申し上げます。