



# 清水台小だより

～あなたもわたしも大切な一人～

令和8年度6月号

令和8年5月29日

校長 高橋 健一

## 運動の効能

副校長 中野 一宏

今年も5月のゴールデンウィークが終わってから、暑い日が続いています。昨今の5・6月の暑さもあり、今回、運動会の競技と開閉会式の内容を見直し、内容を精選して、午前開催に変更しました。5月11日から運動会特別時間割が始まり、子どもたちは一生懸命練習を重ねてきました。今年度の運動会のスローガンは「エンジン全開 心一つにして 最高の勝負にむけてよーいどん!」。明日は全力で駆け抜ける爽快感や、仲間と力を合わせる喜びを全身で表現する子どもたちにご注目ください。

運動は体に良いといわれていますが、筋トレをすると、若返りホルモンと呼ばれるマイオカインが分泌されることがわかっています。マイオカインには「記憶力を高める」「うつ症状を改善する」といった働きもあります。体を動かすことは全身の血流を改善し、認知機能を高める効果もあります。では、どれくらいの運動量が必要なのでしょう? アメリカ・ボストンの研究グループが、約11万人、約40年間に渡り、運動量と病気による死亡リスクの関係について論文を書いています。それによると、1週間で行った運動の合計が(一度に、ではない)、ウォーキングで90分、ジョギングで45分、ランニングで30分、サイクリングで50分、スイミングで45分、テニスで45分、ボート漕ぎで60分、ウェイトトレーニングで90分とのことです(やり方によって数字が変わってくると思います)。そして、複数の種目をやる人のほうが死亡率の上がり方は大きい傾向があるとのことでした。また、脳疲労を回復させるには、睡眠だけではなく、適度な運動も必要とされています。さらに、神戸大学のネット記事「20分間の運動で記憶力アップ! 8週間後も効果がつづく!」では、「単語を覚える前に20分間の運動をすると、安静にしていた時よりも、6週間後と8週間後に実施した単語思い出しテストの正答数が約10%多くなった」という結果も出ています。筑波大学の実験でも同様の結果が出ています。少しずつからはじめ、繰り返し行うことで、運動を習慣化してみてはいかがでしょうか。

## 6月の目標

生活 友達と仲良く過ごしましょう  
給食 後片付けを上手にしましょう  
保健 歯を大切にしましょう

### お知らせ

学校のホームページでは「学校日記」で学校の様子をお伝えしています。ぜひご覧ください。

学校ホームページの二次元コード →  
学校ホームページのURL  
<https://shimizudai-es.shinagawa.andteacher.jp>



## 全学年(1~6年生)のおしらせ

○体カテスト(50m走測定)について

15日(月)に50m走の測定を第二延山小学校にて行います。登校は普段通りです。

水筒や汗拭きタオルを持参して第二延山小学校に向かうため、リュック登校とします。

※雨天の場合は延期となります。予備日は16日(火)です。

○水泳指導について 15日(月)より水泳指導がはじまります。水着等の準備をお願いします。

○読書旬間:17日(水)~27日(土)図書委員会の企画や先生方の読み聞かせを予定しています。

○避難訓練(引き渡し):27日(土)に行います。詳細につきましては3日(水)にメール配信します。

○暑さ・熱中症対策で登下校時に冷感グッズ(ネッククーラーや冷却タオルなど)の使用を認めます。紛失・誤用を防ぐため必ず記名をお願いします。教室では冷房を入れているため着用しないよう指導しています。

○気温が高い日が続いています。水分補給をこまめに行うため、水筒・汗拭きタオルを持たせてください。水筒の中身は水で、水を入れて持たせていただいても構いません。

1年生 学習予定とお知らせ		<p>○Teamsでの翌日の予定確認・ご家庭からの連絡について</p> <p>翌日の時間割や宿題、持ち物などをTeamsで確認できるようにになりました。子どもたちが読めるように、ひらがなで表記しています。保護者の方へのお願ひも連絡することがありますので、今後も毎日目を通していただき、翌日の準備や持ち物の確認をお願いします。</p> <p>また保護者の方から連絡帳にてご連絡がある際は、必ずお子さんに「朝担任に渡すように」と、お伝えください。ページを開いた状態で連絡袋に入れたり、付箋でメモを書いたりするのもいいと思います。</p> <p>○タブレットについて</p> <p>「タブレット」を使って学習をする機会を少しずつ増やしていきたいと思います。6月から、毎日持ってくるものとして「(100%充電した)タブレット」が加わっていきますので、よろしくお願ひします。</p>
国語	わけをはなそう おばさんとおばあさん あいうえおであそぼう つぼみ おもちやとおもち あおきくおきくおきくおきくおきくおきく	
算数	あわせていくつ ふえるといくつ のこりはいくつ ちがいはいくつ	
生活	さいてほしいなわたしのはな なつとともだち	
音楽	はくにのってリズムをうとう	
図画工作	これにかいたら	
体育	体カテスト 器械・器具を使つての運動遊び 水の中での運動遊び	
英語	英語の歌 数を数えよう あいさつ	
市民科	ひとりになるとあぶないよ よいことわるいこと	

2年生 学習予定とお知らせ		<p>○6時間授業開始について</p> <p>6月より火曜日の6時間授業が始まります。下校時刻が15時20分頃となりますので、ご注意ください。最初の6時間授業は6月2日(火)です。</p> <p>○町たんけんについて</p> <p>5月22日(金)に詳細の手紙を配布しましたが、6月9日(火)3、4時間目に町探検を行います。3コースに分かれて、自分達の住む地域をよりよく知ることができるよう、学習する目的です。雨天の場合は12日(金)に行います。水筒を持たせてください。</p> <p>○水泳の道具について</p> <p>今年度は昨年度よりも早く水泳指導が始まります。水着、帽子のサイズの確認と記名をお願いします。</p>
国語	スイミー かん字のひろば① こんなもの見つけたよ	
算数	たし算とひき算(1) 1000までの数 大きい数のたし算とひき算	
生活	めざせ野さい作り名人 まちが大すきたんけんたい めざせ生きものはかせ	
音楽	ドレミであそぼう	
図画工作	とろとろえのぐでかく	
体育	ボールなげゲーム 水あそび	
英語	アルファベットの文字と名前 ストーリーテリング	
市民科	一人になるとあぶないよ 話し方、聞き方をみにつけよう	

3年生 学習予定とお知らせ		<p>○書写の授業について</p> <p>自分の書写に入っている道具には、必ず記名をしてください。色が黒いものも多いので、名前のシールの方が見やすいかもしれません。</p> <p>初回の授業は、6月11日(木)に行つて予定です。書写セット、半紙(1袋)、新聞紙(1日分)の用意をよろしくお願ひいたします。書写の持ち物を持つてくる日は、Teamsにて連絡いたします。</p>
国語	こまを楽しむ 気持ちをこめて「来てください」 まいこのかぎ	
社会	わたしたちのまち みんなのまち はたらく人とわたしたちのくらし	
算数	たし算とひき算 表とグラフ 長さ	
理科	かげと太陽 しぜんのかんさつ	
音楽	はじめましてリコーダー	
図画工作	トントンドン	
体育	器械運動 かけっこリレー 水泳運動	
英語	Unit3 How many?	
市民科	「思いやりの心」をもとう	

4年生 学習予定とお知らせ		<p>○社会科の学習について</p> <p>「住みよいくらしをつくる」では、水の学習の後、ごみの行方や資源の利用について学びます。家庭ではどのようなごみが出るのかをカードに記録して調べる、ごみ調べの学習をする予定です。学習の時期が来ましたらチームスでお知らせします。ご協力をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6月4日(木)には水道キャラバンがあります。水道局の方が学校で出前授業をさせていただきます。水の学習の振り返りをします。</li> <li>7月14日(水)は社会科見学です。埋め立て処分場と、水再生センターを見学します。詳細は後日配布する社会科見学のしおりをご覧ください。</li> </ul>
国語	気持ちが伝わる手紙を書こう・漢字の広場 一つの花・見せ方を工夫して書こう	
社会	住みよいくらしをつくる 社会科見学	
算数	1けたでわるわり算 しりょうの整理・2けたでわるわり算	
理科	空気と水・電気のはたらき	
音楽	歌声のひびきを感じ取ろう	
図画工作	ギコギコトドンマイハウス	
体育	マット運動・水泳	
英語	Unit2 Let's play cards. ストーリーテリング	
市民科	みんなちがって、みんないい話 話し合って解決しよう	

5年生 学習予定とお知らせ		<p>○5年生全員面談について</p> <p>5年生は6月から7月にかけて、スクールカウンセラーによる「全員面談」を行います。児童とスクールカウンセラーとのつながりを構築し、「相談すること」への抵抗感を低減すること、相談しやすい環境を整備することがねらいです。後日スクールカウンセラーから手紙を配布します。</p> <p>○日光林間学園説明会について</p> <p>7月16日(木) 15:00～ 体育館</p> <p>行程や持ち物などについての説明を行います。当日は林間学園の、お小遣い、資格証明書またはマイナンバーカード表面のコピーを集めさせていただきます。高額のため、必ず保護者の方がご持参くださいますよう、ご協力お願いいたします。お小遣い、資格証明書またはマイナンバーカード表面のコピーはそれぞれ別の封筒に入れていただき、封をせずお持ちください。中を確認させていただいた後、封をしていただきますので、よろしくお願ひします。当日ご都合が悪く欠席される方は、7月24日(金)までに担任にお渡しください。</p>
国語	敬語 表現を工夫して俳句を作ろう 漢字の広場① 声に出して楽しもう	
社会	私たちの国土 わたしたちの生活と食糧生産	
算数	単位量あたりの大きさ 小数のかけ算 小数のわり算	
理科	種子の発芽と成長 魚のたんじょう	
音楽	音の重なりを感じ取ろう	
図画工作	糸のこすいすい	
家庭科	ゆでる調理でおいしさ発見	
体育	体カテスト 水泳	
英語	Unit 2 Happy birthday! Unit 3 Can you play dodgeball?	
市民科	相手を認めることの大切さ	

6年生 学習予定とお知らせ		<p>○中学校授業見学について</p> <p>6月11日(木)の午後から荏原第五中学校へ授業見学に行きます。下校は通常通り15時20分頃です。</p> <p>○こころの劇場について 6月12日(金)</p> <p>行先 大田区民ホールアブリコ(大田区) 登下校 通常通り(昼食にお弁当が必要です。) 持ち物 お弁当(昼食場所が狭いことが考えられるためおにぎり等がおすすぬ)、水筒、傘(折り畳み傘がおすすぬ)、傘を入れる袋、しきもの、校帽、まもるっち ※昼食後、学校へ戻り、通常通りの下校となります。 ※リュックサックで登校させていただきます。</p>
国語	時計の時間と心の時間 文の組み立て 天地の文	
社会	子育て支援の願ひを実現する政治 震災復興の願ひを実現する政治	
算数	分数と整数のかけ算とわり算 分数×分数 分数÷分数	
理科	植物の養分と水	
音楽	いろいろな音のひびきを味わおう	
図画工作	形と線の関わりを感じて	
家庭科	夏をすずしくさわやかに	
体育	体カテスト 水泳	
英語	Unit2 My Daily Schedule	
市民科	相手を認めることの大切さ	

# 運動会、応援よろしくお願ひします！

## 1年生

初めての運動会で、わくわくときどきしています。2年生と一緒に練習してきたダンスや玉入れを、是非お楽しみに……。短距離走も、ゴール目指して一生懸命走ります！

## 3年生

4年生と協力しながら、日々、練習を頑張ってきました。力強い「南中ソーラン」や4年生と協力する「龍の玉送り」など、仲間と共に、全力で取り組む姿にご注目ください。

## 5年生

6年生と協力して練習を行い、初めての100m走も全力で練習しました。高学年として係を担い、働く姿にもご注目ください。

## 2年生

今年度は1年生と共に、元気いっぱいのダンスや、楽しい玉入れに取り組みます。一人一人が本気で走る徒競走にもご注目ください。

## 4年生

力強い「南中ソーラン」や、「龍の玉送り」など、日々の練習を楽しみながらがんばってきました。3年生をリードしながら、力を合わせ頑張ります。

## 6年生

小学校生活最後の運動会です。団体競技や表現はもちろんのこと、運動会を支える裏方としてのすばらしい動きに注目です。

## 6月行事予定

月に一度、避難訓練を行います。

1～6までの数字…授業時間 数字に○…B時程

日	曜	朝	主な行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月		振替休業日						
2	火	朝学習	2年生6時間授業始 ★	5	6	6	6	6	6
3	水		B時程4時間授業 未来塾(2年) しみずルーム参観日	④	④	④	④	④	④
4	木		眼科検診(全学年)B時程 水道キャラバン(4年)	⑤	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥
5	金	安全	安全指導日 腎臓検診3次 心臓検診2次	5	5	5	6	6	6
6	土	★スクールカウンセラーの勤務日です。(火)面談の希望は、前日までに副校長へご連絡ください。							
7	日								
8	月	全校朝会	プール開き ふれあい月間始	5	5	5	6	6	6
9	火	朝学習	町探検(2年)(予備日12日) ★	5	6	6	6	6	6
10	水	朝学習	あいさつ運動推進期間始 あいさつ運動(1班) 未来塾(3、4年)	5	5	5	5	5	5
11	木	低:体育 高:お話し	耳鼻科検診(全学年) 五中見学(6年)	5	5	6	6	6	6
12	金	朝学習	こころの劇場(6年) 交通安全教室(3年)	5	5	5	6	6	6
13	土								
14	日		校庭開放 15:00-17:00						
15	月	計測	50m走計測(第二延山小) 水泳指導開始 委員会	5	5	5	5	6	6
16	火	朝学習	先生の読み聞かせ 50m走計測予備日 ★	5	6	6	6	6	6
17	水	読書	あいさつ運動(2班) 読書旬間始 未来塾(5、6年)	5	5	5	5	5	5
18	木	低:お話し 高:体育	体力測定	5	5	6	6	6	6
19	金	読書	体力測定予備日	5	5	5	6	6	6
20	土								
21	日		校庭開放 15:00-17:00						
22	月	全校朝会	セーフティ教室(1、2年) クラブ	5	5	5	6	6	6
23	火	読書	たてわり遊び ★	5	6	6	6	6	6
24	水	読書	あいさつ運動(3班) 未来塾(2年)	5	5	5	5	5	5
25	木	音楽	4時間授業(1、2、4~6年) 研究授業(3年)	4	4	5	4	4	4
26	金	読書	学校公開始 5時間授業	5	5	5	5	5	5
27	土	読書	土曜授業日 学校公開終 A時程3時間授業 避難訓練(引き渡し) 読書旬間終	3	3	3	3	3	3
28	日								
29	月	全校朝会	委員会(7月分)	5	5	5	5	6	6
30	火	朝学習	定期健康診断終 ★	5	6	6	6	6	6

