

# 初心単元

我孫子市立湖北小学校  
第6学年・学年便り  
2018. 12月号

## ☆今年も残りわずか☆

だんだんと寒さが厳しくなり日が暮れる時間が早くなってきました。11月は、音楽発表会やバザーなどがありました。特に、音楽発表会では、高学年らしい声の響きと素敵な合奏の演奏が印象的でした。

さて、12月は、いよいよ2学期のまとめの月です。この2学期につけた力を更に伸ばし、卒業に向けて新たな力をつけさせていきたいと思えます。

12月は標準学力テスト、校外学習などがあります。今学期も最後までよろしくをお願いします。

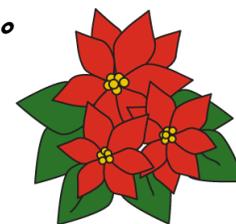


## 12月の行事予定

|     |   |  |     |   |                        |
|-----|---|--|-----|---|------------------------|
| 1日  | 土 | こぼく福祉まつり                                 | 11日 | 火 | 校外学習(国会議事堂・科学技術館)      |
| 2日  | 日 | 郷土芸能祭(12:00～)                            | 12日 | 水 | 沼っ子タイム<br>芸術鑑賞会(9:30～) |
| 3日  | 月 | 6年生キャリア教育講話会①<br>(ピアノ調律師協会来校)            | 13日 | 木 | 書初め指導                  |
| 4日  | 火 | 標準学力調査(1・2校時)<br>全校集会                    | 19日 | 水 | 短縮4時間日課<br>給食最終日       |
|     |   |  | 20日 | 木 | 短縮3時間日課11:50下校         |
|     |   |  | 21日 | 金 | 第2学期終業式11:30下校         |
| 5日  | 水 | 委員会活動                                    |     |   |                        |
| 6日  | 木 | 代表委員会<br>短縮4時間日課(13:50下校)<br>歯科検診(歯磨き指導) |     |   |                        |
|     |   |  |     |   |                        |
| 7日  | 金 | 短縮4時間日課(13:50下校)                         |     |   |                        |
| 10日 | 月 | 短縮4時間日課(13:50下校)                         |     |   |                        |

## 12月の生活目標

◎2学期のまとめをしよう。  
寒さに負けない心と体  
元気なあいさつ  
時間を守る



## 学習予定

<国語>

意見文を書こう

私の大切な一冊

<算数>

並べ方

組み合わせ

<社会>

新しい日本、平和な日本へ

子育て支援の願いを実現する政治

<理科>

てこのはたらき

<体育>

からだづくり運動

<音楽>

詩と音楽を味わおう

<図工>

12年後を形に表そう!

<家庭科>

工夫しよう楽しい食事

<総合学習>

校外学習へ向けて準備しよう・卒業文集



## お知らせ

1. 1月20日(木)に持久走大会があります。時間に余裕を持ってお越しください。小学校生活最後の持久走大会となりますので、たくさんのご声援をお待ちしております。持久走大会当日は、防寒対策としてタオルなどを忘れずに持たせてください。

## 2. 書き初め

12月から書き初め練習を行います。書き初め用の筆、長下敷き、墨池またはその代わりになるもの、墨、新聞紙(あれば多めに)の用意を宜しくをお願いします。

## 4. 校外学習について

12月11日(火)に都内見学を行います。今回は、国会議事堂と科学技術館で見学を行います。詳しくは、別紙の手紙・しおりをご覧ください。

## 5. 携帯電話・スマートフォンの使用について

もうすぐ冬休みが始まります。携帯電話の使用時間を決める、時間になったら預かる等、お家でもう一度約束を確認してください。

## 6. 冬休みについて

12月22日(土)から1月6日(日)まで冬休みとなります。休みの間に、鉛筆

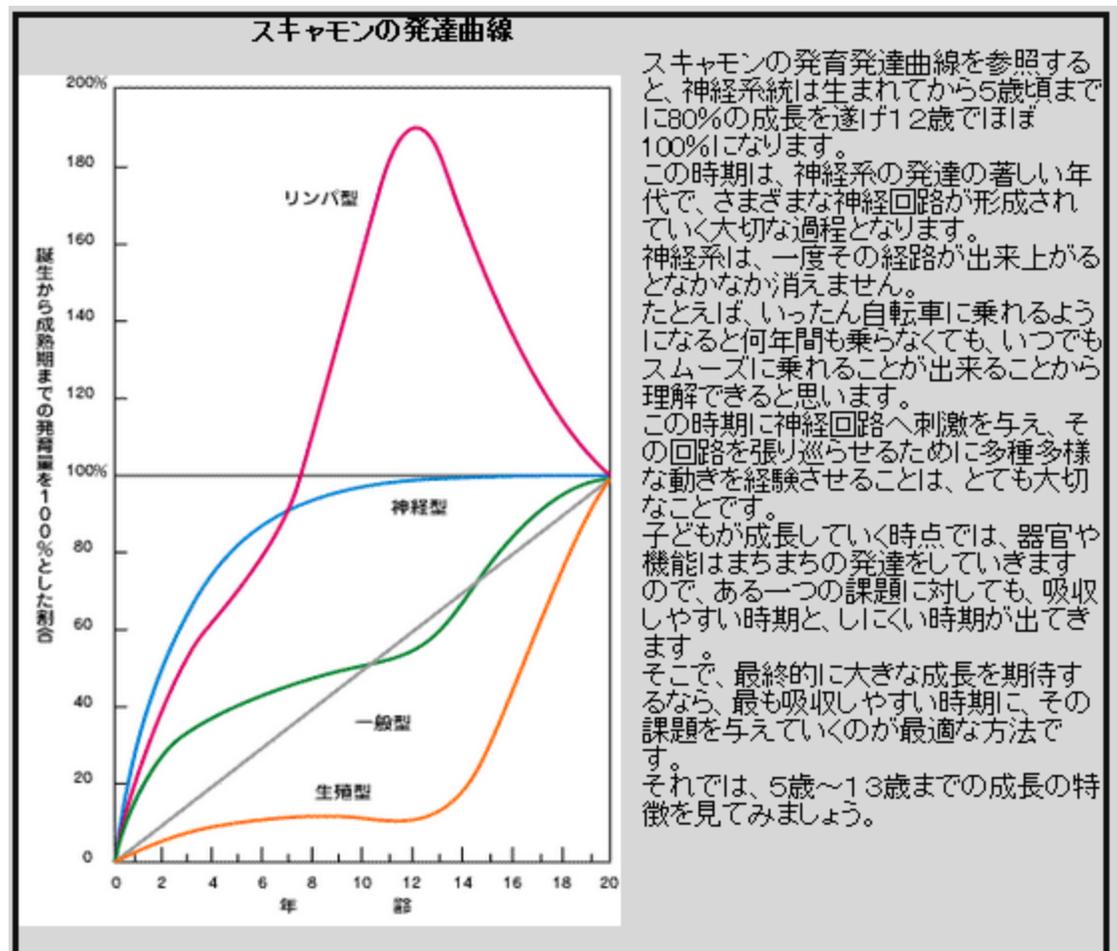
や消しゴム、定規や下敷き、絵具など少なくなったり、なくなってしまったりした物の補充を宜しくお祈いします。

## 7. 保湿剤について

リップクリームやハンドクリームなどの保湿剤は担任まで連絡いただければ学校でも使用して構いませんが、休み時間に使うなど、使い方についてお話し下さい。また、寒くなり登下校中に手がかじかむこともあると思います。手袋を使用するなどして対策をお願いします。

校内は暖房を使用しています。それでも寒く、腹痛など感じる場合は、保健室で温かいもの（携帯湯たんぽ）を貸しています。低温やけど等の防止のために、携帯カイロの使用は原則禁止となっております。

## ※参考資料1（日本サッカー協会「子どもの成長について」より）



### ゴールデンエイジ 9歳～12歳頃

9歳～12歳頃になると、神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期に入ります。この時期は、動作の習得に対する準備態勢(レディネス)も整い、さらに「可塑性」と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残しているという非常に得意な時期として位置づけられています。一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた動作習得にとって、もっとも有利なこの時期は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、サッカーに(他のスポーツでも同じです)必要なあらゆるスキル獲得の最適な時期として位置づけられています。しかし、この「即座の習得」は、それ以前の段階でさまざまな運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現れません。だからこそ、プレゴールデンエイジも重要となるのです。

### ポスト・ゴールデンエイジ 13歳頃以降

ゴールデンエイジを過ぎると、発育のスパート期(思春期スパート)を迎えます。骨格の急激な成長は、支店・力点・作用点に狂いを生じさせるため、新たな技術を習得するには不利な「クラムジー:Clumsy」と呼ばれる時期となり、今までにできていた技術が、一時的にできなくなったりすることもあります。この時期は、スキヤモンの発育発達曲線を見ると、生殖器型で、ホルモンの分泌の著しくなる時期です。男性ホルモンの分泌は速筋線維の発達を促し、それまでに身につけた技術を、より速く、より強く発揮することを可能とさせてくれます。

## ※参考資料2（ザバス「食と栄養に関する質問」より）

### Q6. 競技者として、スナック菓子や炭酸飲料、ファストフードは避けたほうがよいのでしょうか？

A6. スナック菓子やファストフードは決して「食べてはいけないもの」ではありませんが、大量の脂質が含まれているため、過剰摂取は体脂肪の蓄積につながり身体のキレをなくしかねませんし、大量の脂質摂取が高カロリーであることを気にして、通常の食事を減らしてしまえば、スポーツ選手に必要な5大栄養素が確実に不足するでしょう。そうすると、疲労回復が遅れる、良い体調がキープできない、スタミナ切れ、カラダづくりがスムーズでないなどの問題が起こります。加えて、スナック菓子やファストフードは、一度食べると脂質のもつおいしさがやみつきになり、「また食べたい・・・」と常習的になる危険性もあります。このようなことから、スナック菓子やファストフードは競技にプラスになるように考えるなら、

- ① 量と頻度を考え、体重や体脂肪と相談し食べる
- ② 栄養バランスのとれた食事（主食、おかず、野菜、果物、乳製品の栄養フルコース型）は必ず毎食摂るという習慣が大事でしょう。

ご褒美で食べる時も、スナック菓子なら1/2袋以下に抑えたり、ファストフードを食べる時はミネラルやビタミンが不足しがちになるので、サラダや果汁100%オレンジジュース、ヨーグルトを加えるなど工夫してみてください。

炭酸飲料についても、コップ1杯程度ならば、炭酸ガスが胃を刺激して食欲が増したり、気分転換になるというメリットがありますが、

- ① 多量の炭水化物（糖質）と水分を摂取し、血糖値が一気に上がることで満腹になり、食事量が減る
  - ② 発泡していることによって胃が膨張し、満腹感で食事量が減る
  - ③ 大量のリンが含まれており体内のミネラルバランスが崩れやすくなり、特にカルシウムの吸収に影響を及ぼすなど問題点もあります。
- 食事量が減っては、カラダづくりやカラダの調子を整える栄養素が確保できなくなり、ミネラルバランスが崩れることで足つりや痙攣などの症状がでやすくなります。甘い炭酸飲料を飲むことで食事の何かが減ってしまうのであれば、飲む量を控えましょう。

⇒ 関連する内容を知りたい方は[ザバス栄養講座「間食のススメ」](#)を参照ください。

