

# 切磋琢磨

我孫子市立湖北小学校  
第6学年・学年便り  
2019.12月号

## 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> 子育て支援の願いを実現する政治 震災復興の願いを実現する政治	<理科> てこのはたらき
<体育> 体力を高める運動 病気の予防	<音楽> 詩と音楽を味わおう	<図工> 白の世界～将来の夢～	<家庭科> 工夫しよう楽しい食事
<総合学習> 卒業文集	<道徳> 自分自身を見つめて		

## ☆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PTAバザー、校外学習などがありました。特に、音楽発表会では、最高学年らしい声の響きとリズムカル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ひます。

12月は標準学力調査があります。今学期も最後までよろしくお祈りします。

## 12月の行事予定



月	火	水	木	金	土	日
2	3 持久走大会	4 持久走大会 予備日 委員会活動	5 代表委員会	6	7 こほく福 祉まつり	8
9 短縮4時間日課 13:50下校	10 短縮4時間日課 13:50下校 書き初め練習会	11 短縮4時間日課 13:50下校	12 標準学力調査	13	14	15
16	17	18 沼っ子タイム	19 給食最終日 短縮4時間日課 13:50下校	20 短縮3時間日課 大掃除 11:50下校	21	22
23 終業式 11:30下校	24 冬季休業	25	26	27	28	29
30	31 大晦日	1/1 元日	2	3	4	5

## お知らせとお願い



### 1. 持久走大会について

12月3日(火)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。持久走カード、体操服、汗拭きタオルなどを忘れずに持たせてください。  
※スタート予定時刻 開会式10:45～ 女子11:35～ 男子11:50～

### 2. 書き初めについて

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)の用意を宜しくお祈りします。

### 3. 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て「時間になったら預かる」「メールやラインで送った内容を確認する」など、ご家庭でもう一度約束を確認してください。

### 4. 冬休みについて

12月24日(火)から1月6日(月)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、絵の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りします。

### 5. 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ください。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。

## 12月の生活目標

◎2学期のまとめをしよう。

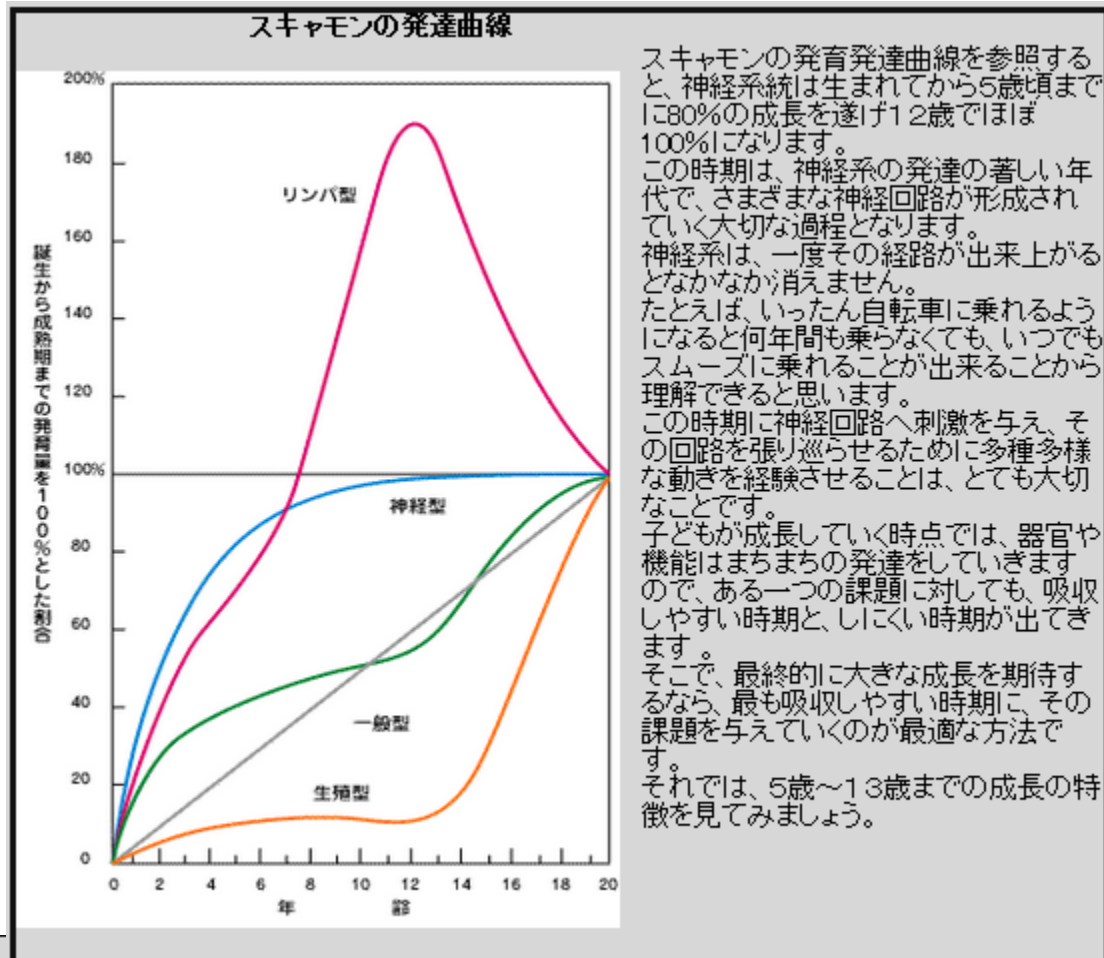
「湖北小 みんなのせいかつのやくそく」  
を見直す。

2019年の汚れをさしすせそうじでピカピカにしよう。



※参考資料2（ザバス「食と栄養に関する質問」より）

※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歳頃**  
 9歳頃、この脳・神経系の発達、ほぼ完成し、もやや一定した時期に入ります。この時期は、「可塑性」と呼ばれる性質も非常に高いため、位置づけられます。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繊維の発達を促し、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。

**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虚寒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。