



# 12月



## 学校教育目標

### 『豊かな心をもち、すんで学ぶ子の育成』

【めざす子ども像】

- ほのぼの：認め合い、助け合う子
- いきいき：自ら学び、正しく判断する子
- すくすく：強いこころとからだにきたえる子

令和7年12月1日発行

大阪市立福小学校

TEL 06-6473-1471

FAX 06-6474-8310

# 福小だより

## 体幹を鍛える

ここ最近、冷え込みがぐっと強まってまいりました。今年も残りわずかとなり、子どもたちが一年のまとめに取り組む姿が、学校のあちらこちらで見られます。そんな子どもたちの様子を見ていると、学習面でも生活面でも良い姿勢で人の話をしっかりと聞くことができる場面が増えてきているように感じます。

先月上旬に学校保健委員会を実施いたしました。テーマは「せなかシャキーンでいい姿勢」と題し、健康委員会の発表や姿勢体操の実践がありました。その際に本校学校医から「良い姿勢を保つためには体幹を鍛えましょう」というお話がありました。最近、「体幹を鍛える」という言葉をよく耳にします。体幹とは、腕と足以外の胴体部分のことです、姿勢を保ったり、動く力を生み出したりする体の中心です。実はこの体幹の強さは、運動能力だけでなく、集中力や学習への姿勢にも深く関わっています。姿勢が安定すると呼吸が整い、疲れにくくなり、学習に向かう気持ちも高まりやすくなると言われています。

学校でも、姿勢体操やバランスを取る活動に取り組みました。例えば、片足立ちで目を閉じて10秒間キープするだけでも、体の軸を保とうとする力が育ちます。また、ボール遊びや鉄棒など、学校での休み時間の遊びの中にも体幹を使う動きは多く含まれています。楽しみながら自然に体の中心を強くすることは大変効率的です。

ご家庭でも、テレビを見ながらできる簡単なストレッチや片足立ちのバランスキープ、姿勢を意識して座る習慣づけなど、日常の中で体幹を意識することに取り組んでください。寒い季節はどうしても体が縮こまりがちですが、体の軸をしっかり整えることで、心も前向きに過ごすことができます。

一年の締めくくりである12月。体と心のバランスを整え、新しい年に向けて良い準備ができるよう、学校でも引き続き子どもたちを支えてまいります。今後ともご家庭のご協力をよろしくお願ひいたします。

また、先月は「福小学校地域合同防災訓練」にご参加、ご参観いただきまして、誠にありがとうございました。地域と避難場所である学校、また区役所等関係諸機関とともに防災訓練ができたことは大変有意義であったかと思います。いざという時に備えて普段から防災意識を高めることが大切です。ご協力ありがとうございました。

(校長 立野岡 克)

## 12月行事予定表

日	曜	学校行事
1	月	暖房開始 冬の集い集会①
2	火	経年調査3~6年
3	水	経年調査3~6年
4	木	経年調査3~6年
5	金	なかよしタイム
6	土	
7	日	
8	月	冬の集い集会② なわとび運動週間(～12日)
9	火	1年出前授業(郵便局) 2・3時間目
10	水	
11	木	委員会活動(委員長引継ぎ)
12	金	6年 社会見学「ピース大阪・大阪城」
13	土	
14	日	
15	月	冬の集い集会③
16	火	
17	水	3年研究授業
18	木	
19	金	冬の集い
20	土	
21	日	
22	月	昼会(たてわり班リーダー引継ぎ) 英検(4,5,6年)
23	火	登校最終日朝会 給食終了 大掃除
24	水	冬季休業開始
25	木	
26	金	学校閉庁日
27	土	
28	日	
29	月	年末休業
30	火	年末休業
31	水	年末休業

## 経年テスト実施について

例年実施している小学校経年テストを12月2日～4日にかけて行います。対象は3年生から6年生です。

1日目は国語科、社会科、2日目は算数科、理科、外国語(5, 6年のみ)を実施し、3日目は予備日となっております。

経年テスト実施の際に、算数科では10cm定規(三角定規は不可)、コンパスが必要な場合がありますので、ご用意をお願いします。

## 1月行事予定表

日	曜	学校行事
1	木	元日 年始休業
2	金	年始休業
3	土	年始休業
4	日	
5	月	学校閉庁日
6	火	学校閉庁日
7	水	
8	木	
9	金	登校開始日 給食開始
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	区教員研究発表会
15	木	
16	金	3年 くらしの今昔館見学 4年 フッ化物洗口
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	避難訓練(火災)
22	木	委員会活動
23	金	漢検(5年)
24	土	
25	日	
26	月	給食週間
27	火	
28	水	
29	木	クラブ
30	金	6年卒業遠足
31	土	

## 最終登校日、登校開始日について

冬休み前の登校最終日は12月23日です。給食・清掃後、1時45分ごろ下校となります。

冬休み明けの登校開始日は1月9日です。給食・清掃後、1時45分ごろ下校となります。また、16日まで4時間授業を行い1時45分ごろ下校です。

下校後のお子様の過ごし方について、ご家庭でお話ください。