



繫

西川小学校だより

第15号

R6. 3. 15

西川小学校

校長 白田慶和

提案が実現～給食に山ぶどうアイス～

西川小学校の3年生が町に提案した山ぶどうのミニアイスが実現しました。3月6日（水）の給食で、カップのアイスクリームの形で提供されました。冷たくてとてもおいしいアイスクリーム、やまぶどうの濃厚な味が口いっぱいに広がりました。全校生は大喜びです。3年生のみなさんありがとうございました。また、子供たちの提案にこたえていただいた、町当局、総合開発の皆様へ感謝申し上げます。



今年1年の成長した姿！～授業参観～

3月1日（金）授業参観が行われました。平日にも関わらず大勢の保護者の皆さんが子供たちの様子を見に来てくださいました。ほとんどの学年が今年できるようになったことを、個人やグループで発表していました。日頃の感謝の気持ちを伝えるために、茶話会や、できるようになったこと発表会などが企画されました。今年1年、保護者の皆様や地域の皆様に支えられ、子供たちは大きく成長しました。この成長の姿が、4月から新しい学校、新しい学年でさらに大きく花開き、もっともっと素敵な西川っ子に育てていくことを願ってやみません。



入学式でまってるよ！～年長さん小学校訪問～

来年度入学する保育園の年長さんが2月22日（木）に小学校に遊びに来てくれました。4月から一緒に学校生活を送る5年生が計画してくれました。小学校に入る不安をできるだけ取り除いてあげよう、小学校での生活に期待してもらおうと企画されました。自己紹介の後、鬼ごっこやドッジボールを一緒に楽しみました。最後は手をつないで玄関までお見送り。とても喜んでくれました。5年生にとっては、4月から最高学年になる心構えができました。入学式でまってるよ！



体ストレッチ ワンポイントアドバイス⑤

●注意点

- ①体に痛みを感じたときは、運動を中止してください
- ②可動域制限がある方は、無理のない範囲で行ってください
- ③力まずに呼吸をゆっくり繰り返す

★椅子に座ってストレッチング！お尻の筋肉の伸びを感じましょう！（30秒キープ）



椅子に座って、片方の足を膝に乗せる

※ポイント

- ・乗せた脚は出来るだけ、床と平行にする
- ・膝を押さえてサポートする



背筋を伸ばしたまま、体を前に倒す

乗せている脚のお尻周りの伸びを意識しましょう！

皆さんの未来の健康は、「今」の積み重ねで大きく変わります。健康でたくましい体をつくる第一歩は、自分の体を自分が大切にすることです。食後の歯磨きと同じ様に、体も頑張って使ったら、良い状態に「ととのえる」という意識や習慣をつくっていきましょう。「ととのえる」ために、自分で自分の体にできることの1つとして、ストレッチング（体を伸ばす運動）があります。ストレッチングで体をととのえ、元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう！

山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士 伊藤 貢

お掃除ボランティアにたくさんの応募ありがとうございました！
おかげさまで今年もびかびかの校舎で卒業式を迎えることができます。
今後ともどうぞよろしくお願いたします。

西川学園 西川小学校ホームページアドレス

<https://www.town.nishikawa.yamagata.jp/site/e-nishikawa/>

