



4月下旬から準備や取組を進めてきた2024年度の体育祭。天気が心配されましたが、快晴のもと、6月14日に無事に終えることができました。保護者の皆さまには、最後まで大きな拍手での応援をいただき、ありがとうございました。

また、プログラム3番の「ふんばれ! ひっばれ! あっばれ! 『つなひき』」や8番目の「RISE AS ONE 『アジャタ』」では、突然のお願いにもかかわらず、多くの保護者の皆さんに参加していただき、子どもたちも大人と一緒に楽しめたことを大変喜んでいました。重ねてお礼申し上げます。  
今回の霊山では、今年の体育祭の様子を写真で振り返ります。



テーマ

# 【RISE AS ONE】



振り返ってみますと、縦割り種目、学年種目、全校種目で構成されている本校の体育祭。子どもたちは、連続して競技に出場したり、出場していないときも競技の運営で走り回ったりと大忙しの半日でした。「みんなが楽しめる体育祭」にするために、種目内容も色んな工夫がなされていました。例えば、学年種目「借り物中・・・」や「Get over hurdles」という種目は、真剣にやればやるほど競技している側も見ていない側も楽しい種目となりました。

終了後の生徒の感想の中には、「2・3年生をみると団結力がすごくてびっくりしたけど、今日は全校で一番いい感じだったと思う。」「他学年とコミュニケーションをとったりとか応援し合うことができたのでよかった。」「企画から全校で楽しんでもらえるようにたくさん工夫してできた。」「大声を出して数を数えた。」「それぞれのチームがまとまりがあって良かったと思う。」

どの種目も用具の準備、保護者席前での説明、競技中のアナウンス、片付けと、子どもたちはきびきびと動き回っていました。



## ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

### ねっちゅうしょうたいさく ○熱中症対策について

気象庁によれば、今年の夏（6月から8月）は、暖かく湿った空気が流れ込みやすく全国的に平年より高い気温になることが予想されています。熱中症は、特に梅雨明け直後など、急に暑くなったときに多く発生する傾向にあります。

学校では、今年度も換気しながら、エアコンやサーキュレーターを利用していきます。また、運動前の水分補給は、運動中の深部体温の上昇を抑える効果があるので、運動前にも水分補給をしておくよう指導しています。まずは十分な水分（お茶以外にスポーツドリンクでもOK）を持たせていただくようお願いいたします。

## はやね はやあ あさはん 早寝 早起 朝ごはんについて

### ○皆さんの身体の中に時計があるって知ってますか？

地球が24時間ごとに1回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体は様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。

※文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～より