

北海道小学生陸上競技大会壮行会
中体連も多種目で全道大会出場!



第36回北海道小学生陸上競技大会の壮行会が、7月10日(火)に役場にて行われ、選手は「自己ベストを出せるように頑張りたい」と「優勝する」など決意表明をしました。(氏名は敬称略)

- 〔全道大会結果速報〕
- ◆新井 朝海 5年女子走り高跳び 4位入賞
 - ◆紺谷 遥希 6年男子走り高跳び 7位入賞

中体連でも俱知安中学校が次の競技種目で全道大会に出場しました。

八巻 来龍	俱知安小3年男子	800 ^円
新井 朝海	俱知安小5年女子	走り高跳び
紺谷 遥希	北陽小6年男子	100 ^円 、走り幅跳び
宮崎 れい	東小6年女子	800 ^円
カエ 友江	西小5年男子	100 ^円 、400 ^円 R
藤村 一慶		400 ^円 R
浅野 凛		
船木 夢		
福谷 大飛		

土屋 真理	3年男子	400 ^円 、走り幅跳び
船山 柚樹		800 ^円
成田 友哉		110 ^円 ハードル
川中 真人	3年女子	1500 ^円
小澤 壮斗		走り高跳び
大野 加鈴		走り高跳び
盛合 凜華	2年女子	800 ^円 、1500 ^円
藤原 理恵		50 ^円 自由形

藤原 理恵	2年女子	50 ^円 自由形
-------	------	---------------------

藤原 理恵	2年女子	
-------	------	--

- ◆ソフトボール部 7月27日(土)29日(日) (石狩市)
- ◆バレーボール部 7月31日(月)8月2日(火) (札幌市)
- ◆剣道部(男子) 8月3日(水)4日(木) (小樽市)
- ◆サッカー部 8月3日(水)5日(金) (留萌市)

夏です！
自然に触れて子どもの心と身体を育みましょう

肌を通して体験した記憶は子どもの心に浸透します
生まれたての赤ちゃんは抱っこされるとき泣き止みません。抱っこされた感覚が全身の肌を通して脳に安心感として届くためです。子どもたちは、目や耳から入る情報よりも、肌から入る情報を重要な手掛かりにして新しく出会うものや出来事を自分の記憶に取り込んでいきます。

手で触ってみましょう
自然豊かな俱知安町では、公園や道端に豊かな草花が触りたくなる石や木・葉っぱなどがたくさんあります。「ちくちく」「ちくちく」などの感触を経験する良い機会です。衛生面が気になる方も多いと思います。が、手でたくさん触る感覚を体験すると「優しく持つ」「つまむ」など指や手の力加減が育ち、箸を使う、鉛筆で字を書くといった操作が達していきます。

足の裏で新しい感触を味わってみましょう
芝生・砂場・砂利道・岩場の丸石・水たまりなど、普段歩くアスファルトの感覚とは違った感触を経験することによって「さびさび」「ひびひび」などたくさんさんの感覚が全身を駆け巡ります。裸足で楽しむことにより感触の違いを実感でき、子どもたちの探究心をくすぐります。そして、お気に入りの感触を見つけて、何度も繰り返して楽しむ様子が見られます。足の裏で物を捉える感覚が育つと、基本的な動作(立つ・歩く・走る・片足立ちなど)が上手になり複雑な運動も楽しめるように成長していきます。

苦手な感覚があるかもしれません
お子さんによっては、苦手な感覚がある子や、手足が汚れることを嫌がる子もいます。無理強いはいせず、自分のお子さんの「得意と苦手は何かな?」と気軽に遊びに誘うことがお勧めです。
敏感なお子さんで「なかなか遊びを止めない」など、ご心配がある方は、保健師へご相談ください。
相談・問い合わせ
☎ 22-11144
☎ 福祉医療課保健医療室保健指導係



俱知安小学校が開校120周年

「世界一大きな絵2020」事業に参加

今年、開校120周年を迎えた俱知安小学校がその記念事業の一つとして、NPO法人アース・アイデンティティ・プロジェクト(東京都)が行う「世界一大きな絵2020」事業に参加しています。この事業は、世界の子どもたちが国や人種を越えて、一枚の大きな絵を完成させることで、喜びを分かち合うとともに、世界平和を願うものです。世界各地で描かれた5^桁四方の絵を繋ぎ合わせて完成する「世界一大きな絵」は、2020年の東京五輪・パラリンピックで披露します。
俱知安小学校は6月27日(水)、羊蹄山や校舎などを描いた一枚を完成させました。この絵は2020年まで毎年一定の期間、羽田空港内に展示され、その後は広島県にある小学校の平和資料館に収納されます。



子育て支援センターだより

秋の遠足のお知らせ ※この日は午前のみ閉所
果物さがしゲームの後、お弁当を食べます。雨天時は総合体育館で体操やゲームを行います。
■日時/9月6日(木)10時～11時30分
■集合場所/総合体育館(駐車場は総合体育館の他、くとさんパークも使用可)
■持ち物/お弁当、飲み物、敷物、虫よけ対策など
■申込/8月6日(月)9時30分～
子育て講座(クッキング)
■日時/9月26日(水)9時45分～12時
■場所/保健福祉会館
■対象月齢/6カ月以上
■持ち物/米1合、子どもスプーン、お茶または水、エプロン(保護者用、子どもの食食用)、三角巾
■申込/8月27日(月)9時30分～
※9月26日(水)の午前は講座開催のため閉所
子育て支援センター(南3東5 ぬくぬく内)
☎ 55-8355 FAX 55-8377
開所時間 9時30分～12時、13時～17時
休所日 日曜日、祝日、年末年始

よい眠りで 夏バテ予防を

過ごしやすいいわゆる北海道の夏も、気温や湿度が本州並みに高くなる日が続き、体の疲れや食欲低下など、夏バテを感じている人も多いのではないのでしょうか。
暑さが続く中、体内の環境を整える自律神経が乱れ、疲労感やだるさ、食欲不振など胃腸の不調を招き、寝苦しさによる睡眠不足も自律神経に悪影響を与えます。健康な人でも年齢とともに睡眠の質は変化し、すぐに眠れない「入眠障害」、途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」、起きる時間が早すぎる「早朝覚醒」が増えてきます。これらの変化は、体力が落ちる、老眼になる、白髪が増えることと同じように加齢による体の変化といえます。
高齢者という「早寝早起き」のイメージがありますが、これにはちゃんとした理由があります。人間には体内時計といって、睡眠だけではなく、一日の体温や血圧の調整、ホルモンの分泌などで生命機能を維持するリズムがあります。このリズムムが加齢により前倒しとなるので、早く目が覚めてしまいます。また、睡眠が浅くなるため、目が覚めやすくなり、眠れる時間が短くなりますが、生理的な変化といえます。
よい睡眠を保つための習慣を心がけましょう。

- 寝る・起きる時間や食事の時間は規則正しく
- 午前中には日光を浴びる
- 日中はなるべく体を動かす(定期的な運動を取り入れる)
- 昼寝をするならベッドに入らず、なるべく短時間にする

☎ 福祉医療課地域包括支援センター
☎ 23-01000