

全校朝会(10月2日)

校長講話

一昨日、昨日、八幡様のお祭りがありました。
たくさんの方が行きましたね。詳しくは、こちらから↓

<https://www.mitaka-schools.jp/ohsawadai-es/20231001133524.html>

舞台上で発表をしてくれた人がいます。ダンスクラブ、三鷹ばやし、詩吟、朝陽学園のダンスなど、大きな拍手をお願いします。

これからも、地域でどんどん活躍してください。



自由研究発表

5年生「なぜ起こる？ランニング中のお腹の痛み」

皆さんは、ランニング中にお腹が痛くなったことはありませんか？私はこの原因を調べれば、お腹が痛くなくなると思ったからです。それでこの自由研究にしました。

ランニング中の痛みの原因は、横隔膜です。ランニング時には、体内の臓器も体の動きに伴って揺さぶられることとなります。それにより横隔膜や呼吸に関する筋肉がけいれんし、臓器が痛くなるというメカニズムです。

お腹が痛くならない対処法は、体感で内臓をしっかり固定することと、急に走るスピードを上げないことです。体感が内臓を固定すれば走りやすく、内臓も血液を節約できます。筋トレの「ランジ」を連続して行ったときにふらついてしまうようなら、体感を鍛えましょう。

次は、治し方です。マラソンなどの長距離走中に腹痛が起こったときには、スピードを落とすか、歩くようにします。大きく深呼吸をしたり、体を前に曲げて痛むところをマッサージしたりすると、痛みが解消して走り続けられることがあります。運動前には準備運動を十分にしておき、特に腹部の前後、左右、回転などの動作に時間をかけるようにします。

実験をして分かったことがあります。ご飯を食べて、何分後に準備運動をして走ればお腹が痛くならないかということです。この実験から、私は、ご飯を食べて20分後に準備運動をしっかり行い、ランニングをしたいです。



わかば学級「納豆の秘密」

納豆菌は、100℃にも耐え、マイナス100℃にも耐えます。

納豆と相性がよい食べ物は、ナッツ・トマト・卵の黄身・メカブ・梅干し・しらす・大根おろし・玉ねぎ・オリーブオイルなどです。

納豆のたれを入れるタイミングは、少し混ぜた後に入れるのがおいしいらしいです。

手作り納豆も作りました。材料は、乾燥大豆・納豆1パック・お湯・耐熱ボウル・スプーン・ラップ・保存パック・保存容器です。

作り方は次の手順です。

- ① 乾燥大豆を洗って、豆が隠れるくらいの水に一晩浸します。
- ② 柔らかくなるまでゆでます。
- ③ ボウルに入れた納豆に少しお湯を注いでスプーンでかき回します。
- ④ ③の納豆菌の入ったお湯をスプーンですくって、②でゆでた大豆を振りかけて軽くかき混ぜます。
- ⑤ 容器にラップをして、爪楊枝で空気穴をあけます。
- ⑥ ⑥温かいうちに保温袋に入れて、クーラーの室外機の上などの日当たりのよい暖かい場所に約 1 日置きます。夏以外の涼しい季節ならカイロやお湯を入れたペットボトルなどを保温袋と一緒にに入れて保温します。

家族が納豆が好きで、よく食べている納豆について調べてみました。納豆菌の強さと栄養にびっくりしました。納豆作りは、楽しかったです。ねばねばがあまり好きではないですが、健康のためにも食べてみたいと思います。

6年生「水槽の水質を保とう」

私は金魚を飼っています。外で飼っているので水槽を洗ってもすぐに汚れてしまい、水槽をきれいに保つことができるようにしたいと思い、ろ過装置を作りました。

ろ過装置はバケツの中に土や植物など入れ、水槽を洗ってから五日ごとに観察

しました。苔が生えづらくなり、においも少なくなり、水槽をきれいに保つことができました。私は、こんなにきれいに保てるとは思っていませんでした。また、フィルターを使っていないのでフィルターを変える手間が省けてよかったです。



☆☆

自由研究の各学年の代表の発表は今日で終わりです。

来年度も自由研究はまたありますので、何をやるか考えていきましょう。

表彰

三鷹市水泳大会 5・6年男子25m自由形第3位

日本一周読書の旅制覇(2年生)、東京ベーシック・ドリル修了(3年生)



代表委員会から

運動会のスローガン「情熱を燃やせ！！楽しく最後まで」

(代表委員が発表した後、2回、全校児童でこのスローガンを言いました。)

自分の100%の力を出して、笑顔で追われる運動会にしましょう。



看護当番から

運動会の練習が始まって一週間がたちました。少しは覚えられたでしょうか。残り運動会まで12日です。今週のめあては、「落ち着いて行動しよう」です。あと12日、けがをしたら本番、出られません。体調を崩したら出られません。そんなことのないように、ゆっくり落ち着いて行動しましょう。

