

健康な生活

副校長 佐々木 祐介

石神井池の湖面にゆらゆらと映る晴天がいよいよ群青に染まる中秋となりました。

コロナ禍が子供たちの生活にも影響を与え、学習や遊びにも不自由さを強いられています。だからこそ今、子供たちの健康を守ることが求められています。健康な生活を送るには規則正しい生活が必要です。学校では時間割に基づき規則正しい生活を心掛けています。ご家庭でもお子さんの様子をご覧になり健康な生活を送る工夫をしていただければありがたいです。



18世紀の話になりますが、ドイツの哲学者カントは、規則正しい生活を送ったことで有名です。早朝、同時刻に起床し同時刻に就寝したそうです。午前中は研究や大学で講義を行い、午後定刻に散歩に出かけました。地域の人たちは、カントが家の前を通ると時計の時刻を合わせたといいます。しかし、ある時、定刻にカントが来ないことがあり、町の人々がたいそう心配をして大騒ぎになりました。実はルソーの「エミール」を読みふけてしまい散歩の時間を忘れてしまった、という人間らしい一面も伝えられています。

カントは規則正しい生活をするにより、生涯大きな病気をせず顔色よく健康に過ごしたといいます。講義での様子は、話題が豊富で生き生きと語る熱心な教師であったと弟子が回想しています。

規則正しい生活をする、自律神経（交感神経⇄副交感神経）の切り替えがスムーズになり働きが活性化します。朝はさわやかに目覚め、学校では集中力が高まり、学力や体の動きにより影響を与えます。夜はよく眠ることによって脳と体が休まり、翌日へのエネルギーが蓄えられます。病気への免疫力も高まると言われています。

本校では10月に読書旬間が予定されています。読書離れの傾向が強まっていますが、この機会に子供たちにゆっくりと本に親しんでほしいと思います。規則正しい生活の中に手に汗握る読書の楽しさや感動という潤いが与えられれば、心の成長や健康にもつながっていくことと思います。



◆ 10月の行事予定 ◆

- | | |
|---|---|
| <p>1日(金) 都民の日(休業日)</p> <p>4日(月) 全校朝会 安全指導日</p> <p>5日(火) 朝読書</p> <p>6日(水) 委員会活動</p> <p>7日(木) 図書委員会発表 読書旬間始
ブックトーク①6年</p> <p>8日(金) 朝読書 ブックトーク②3年</p> <p>9日(土) 土曜授業日
学校公開(2・3・4校時)</p> <p>11日(月) 全校朝会 ふれあい遠足(2.4年)</p> <p>12日(火) 朝読書 避難訓練</p> <p>13日(水) 教育会全体研究会のため4時間授業</p> <p>14日(木) 朝読書 音楽鑑賞教室</p> <p>15日(火) 朝読書 たてわり遊び(1組)
読み聞かせ③1年</p> <p>18日(月) 全校朝会 たてわり遊び(2組)
本の探検ラリー④4年</p> | <p>19日(火) 朝読書 たてわり遊び(3組)
本の探検ラリー⑤5年</p> <p>20日(水) クラブ活動</p> <p>21日(木) 集会委員会
秋の歯科健診(4年)
歯磨き巡回(2年)</p> <p>22日(金) 朝読書 4時間授業
3年2組研究授業(5校時)</p> <p>25日(月) 全校朝会 読み聞かせ⑥2年
校区别協議会のため4時間授業</p> <p>26日(火) 朝読書 ふれあい遠足(1.6年)
読書旬間終</p> <p>27日(水) 音楽劇「あいさつは魔法の力」
クラブ活動</p> <p>28日(木) 特別時程 4時間授業
就学時健康診断</p> <p>29日(金) ふれあい遠足(3.5年)</p> |
|---|---|



ふれあい遠足

今年度も異学年交流を兼ねて1・6年、2・4年、3・5年で石神井公園へ遠足に行きます。上の学年が企画を考え、みんなが楽しめる交流にできるよう工夫していきます。当日は公園でお弁当を食べます。雨天で延期の場合も給食がありませんのでお弁当のご準備をよろしくお願いいたします。

日時→雨天などの延期の場合	学年(対象学年のみ給食なし弁当持参です。)
10月11日(月)→延期の場合は11月8日(月)	2年生・4年生
10月26日(火)→延期の場合は11月1日(月)	1年生・6年生
10月29日(金)→延期の場合は11月15日(月)	3年生・5年生



体力テストの結果について

今年の6月に行った体力テストの結果を先日個別に配付いたしました。すべての種目の記録があればA～Eの5段階で総合評価が記されています。全国や東京都の平均値と近ければC判定となります。この評価を運動のできる、できないの判断材料にするのではなく、種目別に現在のお子様の運動能力に極端なバランスの崩れがないか確認する手段の一つとしてご活用ください。

石神井小全体としての体力テストの結果は、全国、東京都の平均をやや下回る結果となりました。これは昨年体力テストが実施できなかった経験的なことや学校内での運動場所の減少が考えられます。子供は遊びを通して体の使い方を習得していきます。鬼ごっこなどでは、「捕まらないようにする」という単純かつ必然性のある目的で俊敏性や持久力、走力が楽しみながら養われます。ドッジボールや固定遊具(雲梯や鉄棒、ジャングルジム)も握力、投げる力が養われます。体力が低下すると姿勢の保持ができなくなり集中力の低下や疲れやすさにつながります。10月、11月は運動量確保に向けて、近隣公園の利用や縄跳びなどで体力向上を目指します。

【体力テスト担当】



読書の秋・・・読書旬間が始まります。

10月7日から読書旬間が始まります。図書委員会のブックトークと読み聞かせの発表から始まり、本を読む機会が多くなります。読書旬間期間中は、火曜日以外にも朝読書があり、本を楽しく読むための企画を図書委員会がたくさん考えました。「読書ビンゴ」ではいつもは読まないジャンルに挑戦し、「クラス対抗読書マラソン」では、クラスで読んだ総ページ数を競います。さらに4、5年生は「本の探検ラリー」で様々なジャンルの本を楽しみながら手に取ることができます。子供たちがすてきな本とたくさん出会えることを願っています。

【図書担当】



10月1日以降の学びの保障について

感染に対する不安から登校できないお子様には、「放課後登校による学習支援」や「オンラインを活用した学習支援」(黒板付近を固定カメラで映す授業のライブ配信等)を行います。なお、練馬区のネットワーク環境は、学校で一度に使用できる台数に制限があるため、同時間帯に配信できる教室はわずかです。

配信映像には、児童の個人の顔や発言などの個人情報にあたる内容も表示されることがあるため、**画面の撮影や、録画・録音等は厳禁です。**授業のライブ配信を希望されるご家庭は学校までご相談ください。

【副校長】