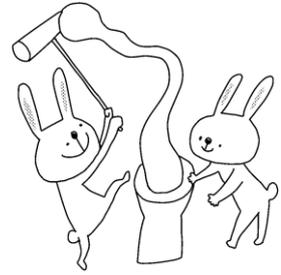


# 石台だより

〒177-0045 練馬区石神井台8-6-33 TEL3928-7124



令和元年9月2日 No.512

## 「夏季休業日」を終えて

校長 海老原 誠

今年の夏も暑さが厳しく、体調を崩した方が多かったのではないのでしょうか。東京でも長い梅雨が明けると同時に、35℃を超える日が一週間以上続き、平年より2～3℃気温が高かったという話を聞いています。また、お盆の頃には西日本に大型台風がきて大きな被害を受けた方々がいたという報道もありました。

例年ですと9月も厳しい残暑で子どもの「暑い～」という声が聞かれます。学校では熱中症予防に関しても神経を使うところです。練馬区では各教室にエアコンが設置されていますので、授業中や給食時等の環境は（快適とまではいきませんが）整えられています。もちろん「エアコンに頼り切り」は考えものですが、節電を心がけ、環境にも配慮しながら、使用していきます。希望者による水筒持参については、10月中旬まで続けていく予定です。

さて、今日から2学期が始まりました。夏休み中に転出・転入したお子さんがいて、全校児童544名でのスタートです。今学期は、学習発表会（展示発表）をはじめ、各学年の生活科・社会科見学、遠足など様々な行事が予定されています。都内の多くの学校では、9月1日の「防災の日」に合わせて「児童引き取り訓練」も行われています。

子どもたちの元気な顔が見られた始業式でしたが、夏休み明けで私が気になることに、「生活リズム」があります。休み中、大人も子どもも遅寝・遅起きが習慣になってはいないでしょうか。

ちょっと前のことですが、6月中旬と7月上旬に、5・6年生とともに移動教室へ行ってきました。消灯9時は、普段の子どもたちにしてはかなり早い時刻でしょう。とは言え、出発の朝も早く、様々なスケジュールをこなすと、思いの外、疲れているはずですが、ここでしっかり寝ないことには、体調をくずしてしまいます。静かに寝るように、11時近くまで、引率教員が部屋の扉口に着いています。2・3名を残してほとんどの子どもたちが早い時間に寝付きます（もっともその反動か、4時頃には結構な人数が目覚ましています）。結果として、常駐の看護師さんや病院のお世話になる子どもは、ほとんどいませんでした。

身体の成長に睡眠が重要な役割を果たすことはよく知られています。十分な睡眠が活発な神経活動を保障してくれます。「生活リズム」の確保は、睡眠時間、つまり就寝時刻と起床時刻をきちんとすることから始まります。また、子どもたちだけでは「生活リズム」はつくれません。ご家庭全体でリズムをつくって、2学期も健康で安全な生活を進めていただけると幸いです。

### 【食事は人生を変えてくれる？】

夏休み中に読んだ本の中に「食事は人生を変えてくれる」という内容がありました。皆で楽しく笑いながら食事をすれば、たいていの悩みは軽くなりそのうちに吹き飛んでしまうこともあります。反対に、悩んでいるときに誰とも話ができずに一人で、食事も喉を通らないという状態では、悩みは重くますます深刻になってしまいます。

家族や親戚・仲間同士で何気ない会話を交わしながら夕食をとっていただければ、子どもは明日へのエネルギーも沸いてくるし、そんな経験がその後の人生でどれほど辛いときの助けになるか分かりません。

1週間のうちに1回でも多く楽しい夕食（読んだ本の中では「夕餉<ゆうげ>」と言っています）の機会をもちたいものだなあと、自分の反省を含めて考えています。

## ●6年生 移動教室

7月1日(月)から4日間、下田移動教室に行ってきました。あいにくの天候でしたが、下田の自然や歴史を感じることができた3泊4日でした。水族館や動物公園の見学、鯨の開き体験などを楽しみました。家を離れ、友達との宿泊もドキドキ・わくわく、貴重な思い出をたくさん作ることができました。

【6年担任】



## ●楽しかった夏休み

長い夏休み、子供たちは有意義に過ごしたことと思います。夏休み中の学校・地域の行事には、多くの子供たちが参加しました。夏季水泳指導にも多くの子供たちが参加し、水に親しみ、泳ぐ力を伸ばしました。また、ラジオ体操では早朝から元気に体を動かしました。保護者、地域の皆様にも多くのご参加、ご協力をいただきありがとうございました。

長い休みが終わり、学校での生活が始まります。上履きや持ち物の記名の確認(一度書いた名前も薄くなっていることがあります。)絵の具やのりなどの消耗品が足りているのかの確認をお願いします。

[担当:生活指導部]

## ●連合水泳記録会

9月5日は練馬区連合水泳記録会です。

25mか50mの自由形、平泳ぎにエントリーして、自己記録の更新を目指して泳ぎます。また、各校の代表選手によるリレーもあり、毎年熱戦が繰り広げられています。6年生にとっては、小学校の水泳学習のまとめとなる会です。この記録会に向けて一生懸命練習してきました。6年生が力いっぱい最後までがんばってくれることを期待しています。※参加児童が250名以上になる会です。会場の都合上、保護者の方のご参観・応援はご遠慮いただいております。

[担当:体力向上・体育部]

## ●ユニセフ募金の取り組み

9月12日(木)の児童集会は、ユニセフ集会を予定しています。世界情勢の現状とユニセフの役割について知ること、自分たちの生活を振り返り、自分たちに出来ることは何かを考えることをねらいとしています。9月13日、17日、18日の3日間はユニセフ募金の活動も行います。朝、登校時に両昇降口にて代表委員の児童を中心に行います。ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひいたします。[担当:特別活動部]

日	曜	時	9月の予定	
1	日			
2	月	B	2学期始業式 4時間授業	●
3	火	B	給食始 委員会 安全指導	▲
4	水	B	計測①	●
5	木	A	連合水泳記録会:6年 1~5年 通常授業	
6	金	A	連合水泳記録会予備日	●
7	土		地区祭(ダンスクラブ出場)	
8	日			
9	月	A	全校朝会 計測②	●
10	火	B	クラブ 計測③ 2年生火曜6校時授業開始 職場体験:関中学校生徒	▲
11	水	B	職場体験:関中学校生徒 町探検:2年 石神井特別支援学校交流授業:3,4年	●
12	木	A	児童集会	
13	金	A	水泳指導終	●
14	土	C	第2土曜日授業公開 一斉防災訓練(3校時)	
15	日			
16	月		敬老の日	
17	火	B		▲
18	水	B	4時間授業 校内研究会	●
19	木	A	児童集会 高齢者疑似体験:6年	
20	金	A	月曜時間割 石神井特別支援学校交流会:4年	●
21	土			
22	日			
23	月		秋分の日	
24	火	B	放送朝会 クラブ	▲
25	水	B		●
26	木	A	月曜時間割 わかめ学習:5年 スーパー見学:3年 町探検:2年	
27	金	A	わかめ学習:5年	●
28	土			
29	日			
30	月	A	全校朝会 5時間授業 <u>給食費・教材費引き落とし日</u>	●
1	火		都民の日	
2	水	B	4時間授業 校内研究会	●

▲スクールカウンセラー 開室日

●心のふれあい相談員 開室日

☆引き取り訓練にご協力お願いします☆

日時:9月14日(土) 午前10時30分~11時頃 (引き渡しは10時45分頃からとなります。)

※引き取り訓練では、大勢の方が一斉に動きますので、昇降口で靴に履きかえられません。入校の際、靴箱に入れず、必ず、履物をご自分でお持ちのうえ、校庭に出てから履き替えてください。靴箱の靴は撤去しますので、ご了承ください。

※詳しくは本日配布のお便りをお読みください。