

# 豊小だより



令和2年8月24日  
9月号 (No.589)  
練馬区立豊玉小学校  
校長 小高 敏男

## 自分にとって心地よい生活を

副校長 上田 新

今年度はいつもより短い夏休みでしたが、皆様にとってリフレッシュした時間を少しでも過ごすことができましたでしょうか。新型コロナ禍の影響により、日常生活や行動が規制され、自粛が余儀なくされる中、日々の過ごし方に自分なりの工夫を取り入れている方も多いのではないのでしょうか。

私自身、仕事柄多くの業務をデスクワークでこなすため、どうしても体を動かすことが減っています。しかも運動やレジャーが自由にしにくい生活の中で、体も心も固まってきているように感じる瞬間があります。

そんな状況の中、夏休みにテレビ番組で紹介されていた筋トレ法で「ブルガリアンスクワット」というものが気に留まりました。様々な芸能人やトレーニングの専門家が奨励しているトレーニングのようで、すでにご存じの方もいるかもしれませんが、自宅ですぐにできる手軽で難しくないトレーニング法です。なんでも全身の筋肉量の6～7割が下半身にあり、特に太ももやお尻の筋肉を効果的に鍛えられダイエット効果も期待できるそうです。私が見たテレビ番組では「生活に何か一つ取り入れるならばこれがおすすめ！」と紹介されていました。やり方も簡単で体の後ろの椅子などの段差に片足をのせて、片足でスクワットをします。やってみるとあまり膝や腰に負担がかからない優しい筋トレ法だと感じました。

恥ずかしながらこれまで様々な筋力トレーニ

ングに挑戦してみても、いつも長続きしない自分ですが「丁度いい心地よさ」を感じ、今のところ毎日続けられています。自分に合った方法を見付け嬉しい気持ちになりました。

今回、私は自分の心と体の健康への不安から「何か始められることはないか」と考え、行動してみたこととなりますが、この主体的に「自分の心や体の動きをコントロールすることができる」という感覚は心理学的にも大変重要なことらしく様々な呼び方で理論的に紹介されています。「自分自身が楽しく没頭できること」や「自分のやっていることに集中でき、その成果を感じられること」「自分の行いを自分がよくコントロールできていること」などの感覚は、人間が感じる幸福感につながる要因になると言われています。自分の趣味をもつことで自分の人生をよりよいものにしていけることもこれにあたるのかもしれませんが。

今の生活は先がどうなっていくのかが分からずに、不安や心配ばかりが膨らみ、希望や展望がもちにくい日々が続いています。そんなときだからこそ日々の生活の中のちょっとしたことから「自分にとって心地よい生活」を工夫していき、目の前のことから自分にできることと、すべきことに集中していくことが大切だと考えます。

2学期からの学校生活も様々な工夫の連続になっていくだろうと思いますが、豊玉小に通う一人一人の児童にとってよりよい生活につながるように、教職員一同力を合わせて教育活動を進めてまいります。

## 9月の生活目標「きまりを守って気持ちよく生活をしよう」生活指導部 上原 陽博

夏休みが終わり、今日から学校生活が始まりました。夏休みは、規則正しく生活できたでしょうか。生活リズムが崩れがちだった場合は、今週でリズムを整えて、順調な2学期のスタートを切ることができるようにご家庭でも声かけをしていただけるとありがたいです。

さて、学校では生活をしていくうえで、多くのきまりがありますが、それらはみんなが気持ちよく過ごすために必要なものです。学校では、きまりがなぜ必要なのかを考えさせ、守れたことを価値づけ、しっかり褒めることを続けて、行動を促していきます。特に9月は、「先生・主事さん・登下校でお世話になる人・友達にすすんで挨拶をする。登下校の時刻を守る。チャイムの合図を守る。元気よく『はい』と返事をする。」などを意識して生活して行ってほしいです。

# 8・9月の行事予定

※当面、ベルマーク回収はありません。○の中は授業時間、特は特別時程です。

日	月	火	水	木	金	土
8/23	24 2学期始業式 給食始 安全指導 6年計測	25 朝学習	26 朝学習 委員会活動	27 朝学習	28 朝学習 学年便り配布日	29
30	31 放送朝会	9/1 朝学習	2 朝学習 4年水道キャラバン 5年計測 地域子供会	3 朝学習 5・6年内科健診 脊柱側彎検査	4 朝学習 教材費・給食費 引き落とし日 4年計測	5
6	7 放送朝会 3年計測	8 朝学習 2年計測	9 朝学習 クラブ活動	10 朝学習 1年計測・内科健診 2年内科健診	11 朝学習	12 特 土曜授業日 短縮授業4時間 区一斉防災訓練 (1年引渡訓練)
13	14 放送朝会	15 朝学習	16 朝学習 PTA 集金日	17 朝学習 4年内科健診	18 委員長・クラブ長 集会	19 特 土曜授業日 短縮授業4時間 離任式
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 放送朝会 クラブ活動	24 朝学習 2年内科健診予備日	25 朝学習	26
27	28 放送朝会	29 朝学習	30 朝学習	10/1 朝学習 通常授業日 (都民の日)	2 朝学習 安全指導	3 通常授業 分散学校公開 スポーツフェス ティバル (弁当)

別紙、令和2年度  
年間行事予定2も  
ご覧ください。

○感染拡大防止のため、当面の間、土曜授業日、校舎内の公開は行いません。

\*行事予定は変更になる場合があります。お手数ですが、来週配布する学年だよりや、学級だより等で、再度、ご確認ください。

## 心のふれあい相談室 開室日

8/24(月) 28(金) 9/1(火) 2(水)  
7(月) 11(金) 14(月) 18日(金)  
25(金) 28(月)  
※9:30~16:00

★面談希望の方は、相談室用電話までお電話ください。

相談室 080-2010-1144

## スクールカウンセラー 来校日

8/27日 9/3日・10日 17日 24日  
(木曜日に開設) ※9:30~16:00

★面談希望の方は、職員室 副校長までお電話ください。

職員室 3993-4286

## 校内で地域子供会を実施します。

集団登校での安全指導等を実施します。当日、登校班安全委員会・世話役の方々の出席はありません。集団登校について何かありましたら副校長までご連絡ください。

## 練馬区一斉防災訓練 12日(土)

### ※児童引き渡し訓練は1年のみ実施

練馬区で一斉に行われる防災訓練として、一斉メールを配信しますが、今年度は、1年生のみ引き渡し訓練を行います。他学年は、通常通り下校します。詳しくは、学校から配布される手紙をご覧ください。

## 児童による清掃活動を再開します。

2学期から、学級清掃を各クラス少人数で放課後に実施します。その場合、下校が掃除当番以外のお子さんと異なりますのでご了承ください。最終下校時刻には下校します。

## 新任の教員紹介

1学期に産休に入られた芳賀恵子教諭に変わり、第1学年副担任だった渡邊明莉教諭が、2学期から高学年家庭科専科を担当します。それに伴い、新しく青柳さやか教諭が第1学年副担任に着任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

## 今年度、運動会ではなく、運動に親しむスポーツフェスティバルを実施します。

全学年で赤白に分かれ、勝敗を競う例年の運動会ではなく、各学年ごとに集団で運動に親しむことをねらいとしています。当日の内容や参観のしかた等については、後日お手紙を配布致します。