



## 密を避けられる「外遊び」の効果を考える

校長 小高 敏男

感染症の第三波が来ていると言われ、インフルエンザの時期でもあり、子供達の健康への心配が絶えません。そんな中、密を避けられる外遊びの効果について考えてみました。

遊びの重要性は昔から言われていますが、「仕事や学業とどちらを？」となると軽視されることが多いかもしれません。しかし、選べるものではなく、遊びは人生の基盤を培う子供の頃に行わなければならない重要な活動であると言えます。色々と調べてみると、外遊びには、以下の5つの効果が期待できます。

**1 脳の活性化**… 野外では、視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚が刺激され自然を体と心と頭で感じることで、脳が活性化します。動物実験から、小さい頃の環境が成長に大きく関係することが報告されています。ある動物の片目を生まれてすぐに覆って使わないようにし、ある程度成長してから覆いを取っても片目は見えないままという報告です。つまり、使わないと必要ないと体は感じて使えなくなるのです。五感や脳も同じで、遊びは、五感を養う一番身近な活動ではないでしょうか。

**2 思考力向上**… 外遊びには、楽しさ等を求めて考えイメージし想像する活動が多くあります。鬼ごっこや缶蹴り等は、どう逃げるかと場所を認識して瞬時に判断します。缶蹴りなどは、塀や木の向こうなどの空間も考え空間認識力も養われる遊びです。また、外遊びは、定型の活動ではなく、子供自身が求める思いや願いによって流動的にルール等を工夫していくことで、発想力や活動をイメージする力、予想する力なども伸びるのです。

**3 安定した生活リズム**… 外遊びをすることで、太陽光を浴び、生活リズムが整えられます。また、体だけでなく脳も同時に使うことでバランスがよくなります。健康な生活には睡眠や食事が重要ですが、体を動かすことで、適度な疲れが熟睡につながるとともに、運動は食欲増進にもつながります。人の健康な生活に欠かせない生活リズムが外遊びや運動から生まれます。

**4 社会性の向上**… 外遊びの要素として重要なことは、任意の集団であるということです。決まった集団ではないことで、入る出る、参加するしないを子供の関係性の中で子供自身が決定するのです。トラブルもありますが、友達と仲よくする自然のルールを身につけ、社会性につながります。自分から「入れて」とか「いやだ」等の意思表示をすることは、コミュニケーション力、さらには国際人として意思表示をしていく上で無くてはならない力です。また、危機回避能力も養われます。

**5 集中力向上**… 近年、脳科学の進歩でさまざまなことが明らかになっていますが、落ち着かない1年生が多くなったという現象と大脳の前頭葉の発達との関係も報告されています。前頭葉は、意欲・想像・実行をつかさどるところで、外遊びは主体的であり創造的な遊びで実行力を伴います。よって、外遊びをすることで前頭葉が刺激され、発達するのです。未発達であると、意欲がなく、何をしたいのかも考えられないということになります。だから、落ち着かない注意散漫な子供が増えたということのようです。

若い頃に読んだ『人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ』という本の記憶がよみがえります。外遊びは、まさに人生の基盤となる力を培う効果があると言えるのではないのでしょうか。

## 12月の生活目標「きれいな学校にしましょう」

生活指導部 川田 小百合

今年度の豊玉小の清掃活動は、コロナウイルス感染防止対策のため順番に掃除当番となり、清掃をしています。例年に比べて今年度は、清掃する機会がいつもより少なくなっていますが、友達と協力している姿が見られます。掃除当番でなくても、机の上の消しゴムのかすをごみ箱まで捨てに行ったり、落ちているごみに気付いて拾ったりしている児童もいます。清掃時だけでなく日頃から、きれいにする習慣を身に付けてほしいです。ご家庭でも、お手伝いなどを通し、掃除をする体験をさせていただきたいと思います。

12月の生活目標は、「きれいな学校にしましょう」です。今月は1年の締めくくりとして、新しい年を気持ちよく迎えらるようしていきたいと思います。また、落ち着いて学習できる環境を自分たちでつくる、という気持ちも育てていきたいと考えています。

# 12月の行事予定

※ベルマークは各教室で回収しています。

○の中は授業時間、**水**は水曜時程、**特**は特別時程です。

日	月	火	水	木	金	土
29	30 放送朝会 教育実習生2名 実習始	12/1 朝学習 安全指導	2 <b>水</b> 朝学習 避難訓練 クラブ活動	3 朝学習 歯科健診	4 朝学習 縦割り班遊び	5
6	7 放送朝会	8 朝学習 3年社会科見学 (練馬警察)	9 <b>水</b> 朝学習	10 朝学習 眼科健診	11 朝学習	12 <b>特</b> 短縮授業4時間 ※一部授業公開 6年国際交流
13	14 放送朝会 <b>4年保護者会</b> <b>1年個人面談始</b>	15 朝学習 <b>5年保護者会</b>	16 <b>水</b> 朝学習 <b>6年保護者会</b>	17 朝学習 耳鼻科健診 <b>2年保護者会</b>	18 体育的活動 教育実習生2名 実習終	19
20	21 放送朝会 <b>3年保護者会</b>	22 朝学活	23 <b>水</b> 朝学活	24 朝学活	25 朝学活 給食終	26 <b>特</b> 2学期終業式 短縮授業4時間 ※一部授業公開
27	28 冬季休業始	12/29~1/3 閉校日				
1/3	4	5	6	7 冬季休業終	8 3学期始業式 給食始 安全指導 委員会活動	9 <b>特</b> 短縮授業4時間 ※一部授業公開

○感染拡大防止のため、土曜公開は参観できるクラス・時間が決まっています。「学校公開について」のお手紙をご覧ください。なお、校舎内の公開は保護者会の日以外は行いません。

○今年度の2学期環境美化週間、大掃除、PTA 新年会は中止になりました。

\*行事予定は変更になる場合があります。お手数ですが、必ず学年日よりや、連絡帳等で、再度ご確認ください。

## 心のふれあい相談室 開室日

4日(金) 7日(月) 10日(木)  
14日(月) 18日(金) 22日(火) 25日(金)  
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

3日 10日 17日 24日(木曜日)  
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

## 図書ボランティアのご参加・親子読書の取組み ありがとうございました。

コロナ対策の中、特別な形での実施になりましたが、保護者の皆様のご協力が無事に終わることができました。読み聞かせを真剣に聞く姿が印象的でした。例年よりも読書に親しめたのではないのでしょうか。

## 校内書き初め展 1月12日(月)~16日(金)

学校で書いた書き初め作品を、校内に一斉に展示します。詳しくは後日お知らせいたします。

## 学校評価へのご協力のお願い

本年度も、学校評価へのご協力お願いいたします。本日配布しましたアンケート用紙にご記入いただき12月12日(土)までに①担任、または②校長室前のポストにご提出いただければ幸いです。まとまりました段階でご報告をさせていただきます。

例年開催されていた練馬区立美術館での連合図工展と連合書き初め展は新型コロナウイルス感染症予防のため中止になりました。校内での書き初め展は実施いたします。

**【図書館ボランティア活動日】**  
**5日(水) 9:30~11:00頃**

今月もご都合がつく方がいらっしゃいましたら、可能な時間帯だけでもお気軽にご参加ください。

**1月15日(火) 午後**  
**道徳授業地区公開講座**  
**バレーボール元日本代表**  
**山本隆弘先生 特別授業**

全学級で道徳授業を公開します。道徳授業の後には、元男子バレーボール日本代表の山本隆弘先生による特別授業を行います。ぜひご来校ください。詳細は改めてお知らせいたします。

**ユニセフ募金11日(火)~14日(金)**

代表委員会が、登校時間に募金活動を行います。ご協力をお願いいたします。

**環境美化週間 17日(月)~21日(金)**

年末のこの時期に、普段使用している教室や校舎、校庭などをきれいにし、学習環境を整えます。感謝の心をもって子供たちが美化に取り組めるようにしていきます。

**樹木伐採のお知らせ**

樹木医による診断の結果、内部に著しい腐朽空洞が確認され倒木の危険があるサクラ(プール西側の1本)を区の指示により伐採することになりました。本校の長い歴史を見守ってくれたサクラには感謝の気持ちでいっぱいです。伐採は12月中を予定しています。安全に十分に配慮して作業を行います。どうぞご理解ご協力をお願いいたします。