



# 早宮小だより

平成 24 年 9 月 28 日  
練馬区立早宮小学校

☎03(3993)5165

FAX03(5984)0934

ホームページ URL : [http://www.hayamiya-e.nerima-tyky.ed.jp/mobile\\_site/mobile\\_site\\_top.html](http://www.hayamiya-e.nerima-tyky.ed.jp/mobile_site/mobile_site_top.html)

カメラ付き携帯電話用 QR コード

健康で明るい子ども よく考えて工夫する子ども 思いやりのある子ども



## よく食べ よく遊び よく学べ

校長 今村理恵

彼岸花の赤が周りの緑に映え、色を楽しめる季節になりました。とはいっても、今年の夏はいつまでも居座り、なかなか暑さから開放してくれません。急激な気温の変化や天候の変化などにより、体調を崩す子や怪我をする子が増えてきています。暑さのせいで体全体が疲れ、抵抗力や注意力が落ちているのでしよう。保健だよりの臨時号にも載せましたが、感染性の病気やアレルギーの発症なども季節の変わり目によくあることです。早めに対策を講じましょう。

さて、食の学習を2年生が行いました。「バナナうんちで元気な子」～生活リズムを整えよう～との表題がついていました。題名だけで、最初はざわざわしていましたが、次第に、真剣に聞き、よく考えている様子が見られるようになっていきました。主な内容は

うんちは、食べ物のかすや体の中であらなくなったものからできていること、  
食べたらうんちは必ず出ること。

1日の生活リズムを整えると毎日同じ時間にトイレに行きたくなくなるようになること(食後)、  
体の調子や食べ方によって状態が変わるので、観察をして自分の体のことを自分でわかること。

「朝ごはんは夜の『お休み』から朝の『元気』に切り替えるスイッチ」朝ごはんを食べると、頭と体とおなか元気が働き、食べることで体温がしっかり上がる。朝食抜きはいけない。

データによると、朝ごはんありの児童は1時間程度で体温が上昇し、3時間で平熱になりますが、朝ごはんなしでは、2時間ぐらい起きた時の低いままです。さらに、食べ物を3色のグループ分けをしました。(栄養素については、5・6年生の家庭科で学習します。)黄色:エネルギーのもとになるもの(炭水化物・脂質)おもに主食になるものです。赤:体をつくるもとになるもの(タンパク質・ミネラル)おもに、主菜になる食べ物です。緑:体の調子を整えるもとになるもの(ビタミン・ミネラル・食物せんい)主に副菜になる食べ物です。3つグループの食品を偏らないように摂る必要があります。摂り方も大切です。1食の中に3つのグループの食品が入ることが理想です。学校の給食は1週間(1日3食)の食事回数21回のうち、5回です。これを考えると子供たちの食を通じた成長も家庭の大事な役目の一つと言えます。実りの秋、旬の食べ物も多く出回るようになりました。空気が澄み、きれいな青空が広がり体を動かすことが心地よくなる秋です。おいしいものをバランスよく食べ、たくさん体を動かしましょう。身も心もすっきりさせ、学習にも励ませたいものです。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。夕暮れが早くなってきました。時間の過ごし方を話し合ってください。

## 10月の生活目標

### 「すすんであいさつしよう」

4月より、地域の方々から、子供たちが挨拶をする様子よさを伝えていただくことが多く、大変嬉しく思います。今後も、早宮小の子供たちのよさが広がるよう、学校でも指導や声かけを継続し、子供たちの頑張りを認めていきます。

15日より、5年生中心の「あいさつ運動」が始まります。気持ちのよい挨拶が広がることでしょう。校外委員会の方々にもご協力いただきます。よろしくお願いいたします。生活指導主任 菅野 泰弘

## お知らせ

### エコライフデー

練馬区では、区民の日常生活におけるエコライフを促進し、地球温暖化防止のための、草の根からの行動を広げることを目的に、エコライフチェックを実施しています。本校では、10月10日(水)をエコライフデーとして3年生以上全員を対象にエコライフチェックを実施します。

後日配布するエコライフチェックシートに記された12項目のチェックを、この日に行ってください。チェックシート記入後、各学級担任にご提出ください。

# 水泳連合記録会（6年）



9月6日に田柄第二小学校で、連合水泳記録会を行いました。7月に距離（25m・50m）種目（自由・平泳ぎ）を決め、事前にタイムを計りました。そして、目標に向けて各自練習に取り組みました。当日は、天候が危ぶまれましたが、最後まで行うことができました。

レースでは、どの子も最後まで全力で泳ぎきっていました。また、見ている子供たちは「がんばれー！」と大きな声を出し、友達を応援していました。特に、各校から2チーム出場したりレーは、とても白熱していました。

記録会后、着替えながら充実した児童の表情が見られました。6年間水泳に取り組み続け、その成果をみせることができた満足感、記録会という緊張感の中で最後までできたという達成感など、それぞれの思いがあったと思います。

後日、一人一人に記録証を渡しました。事前に計ったタイムよりも記録を更新した人がたくさんいました。子供たちの頑張りが光った水泳連合記録会でした。

## <子供の感想>

- ・自分が1位を取れなかった分、友達が1位を取ったから、とてもうれしかった。当日の結果は、あまり良いとはいえなかったけど、教えてもらった事と本気をすべて出しきれたので良かったと思う。教えてもらったことを無駄にしないようにこれからも努力していきたいと思った。
- ・私は、連合水泳記録会のために、夏休みのプールは毎日行った。私はタイムがみんなより遅かったので、タイムを縮めたかった。その気持ちをもって学校のプールに取り組んでいた。大会当日、私はとても緊張していた。レースが始まった。1番に着いたのは私だった。とてもうれしかった。
- ・他のチームがとっても速くて、早宮は完敗だった。けど、ぼくは自分の力を最後まで出しきったので、自分としては満足している。これからも自分のタイムを縮めていきたい。

# 水道キャラバン（4年）

9月18日、4年生は、東京都水道局のキャラバン隊に来ていただき、水資源や浄水処理について学習しました。

水源林の大きさや大切さ、その働き、そして水道局の方が水源林を管理していることなどを教えてもらいました。また、汚れた水を沈でん・ろ過する実験もグループごとに行い、水がきれいになっていく仕組みを実際に見ることができ、きれいになっていく様子を驚きの表情で見っていました。子供たちは楽しく、浄水場の働きについて学ぶことができ、社会科の学習内容を深めることができました。

最後には、キャラバン隊のお兄さん、お姉さんのクイズに全問解答し、水検定3級の認定証をいただきました。



# 親子読書の感想

夏休みの課題の「親子読書」では、保護者の皆様にご協力いただきありがとうございました。感謝いたします。読書記録カードの一言の欄の感想をいくつか紹介させていただきます。

## 一年生

- ・長い本もとても集中してよく聞けるようになりました。本を読むのもとても上手になりました。みんなで本を読むと楽しいですね。
- ・ニュースや日々の気になったことの中から、自分で選んで「こども大百科」のもくじを調べ、読んだことを説明してくれました。パンダの赤ちゃん、カブトムシ、アサガオなどです。これからも続けていけるといいです。
- ・図書館で、パソコン検索を覚えてから、自分で本を探す楽しさを知って、その本をとても集中して読んでいました。また、図書館に行こうね。

## 二年生

- ・子供が大きくなるにつれ本を読んでやる事がなくなっていたので、読み聞かせ再開のいいきっかけとなりました。子供と読んだ本の感想を話し合い 反応を確かめているうちに成長したな と感じました。今後も続けていきたいと思います。
- ・普段はなかなか一緒に読書をする事がなかったので、この夏休みに、それぞれ好きな本を選んでじっくり読む時間がもてたことはとてもよかったです。図書館ももっと利用したいと思います。
- ・今年も楽しく親子読書ができました。本を通して、子供の成長を感じることも出来てとてもよかったです。これからも、図書館など活用して、子供と一緒にたくさんの本を読んでいきたいです。

## 三年生

- ・自分から積極的に図書館へ行く計画を立てていた所に感心しました。来年はどんな本を選ぶのか今から楽しみです。がんばって読んだね。
- ・私がミステリーが好きで、私のために、お化け、怪談の本ばかり借りてきて、毎晩読んで聞かせてくれました。楽しい夏休みの夜を過ごすことができました。
- ・一緒に図書館に行って、パソコンで本の検索の仕方を覚えてから自分で探して、その本をとても集中して読んでいました。

## 四年生

- ・子供が借りた本と一緒に読んで、とても新鮮な気持ちになりました。夜寝る前に30分くらい読書時間を決めて取り組みました。なかなか一緒に読む時間がとれませんでした。一人でもたくさん読んでいたと思います。
- ・読み聞かせを久しぶりにしました。いい時間を持てました。良かったと思います。少しずつ、字の多い、漢字の多い本を選ぶようになってきたかなと思います。
- ・色々な種類の本を2人で選んだりする所からワクワクした気持ちになり楽しかったです。
- ・普段、なかなかゆっくり一緒に図書館に行ったり、本を読んであげる事がないのでよい機会になりました。
- ・静かに子供と一緒に本を読んでいると、時間がゆっくりと流れていくのを感じ心が豊かになります。

## 五年生

- ・普段関心をもっていないようなことにも目を向けてほしいと思い、いくつか選んで渡しました。どれだけ心に残ったかわかりませんが、この先の自分の生活の中で意識してくれるといいと思います。
- ・今年はたくさん本を交換して読みましたが、「愛しの座敷わらし」を始め「人」を感じさせる本が多かったように感じます。情報化社会になっても、人の心は昔と変わらず大事だということを心に留めてほしいです。
- ・今までより少し厚みのある本を読んだ夏休みだった気がします。生きている人すべてが、死を経験することはないけれども、本を通して生命の重さ「死とは何だろう」と考える機会になったのではないのでしょうか。

## 六年生

- ・本を読んで感動する気持ちが増え、ひとつ人間として成長してきたなと思います。これからも良い本に出会い、成長して行ってほしいです。
- ・私も読書を心がけることで、子供も毎日本を手にとって読んでくれました。同じ本を話題に話しがはずみ楽しく過ごせました。
- ・親子で読書タイムをもてて、良かったと思います。朝の忙しい時間で読める作品だったので、親子で楽しく過ごす事が出来ました。

# 防災訓練

9月8日(土)の3時間目に、防災訓練を行いました。今年度は、自分で自分の命を守る基本を全児童が身に付けられるよう、45分間の学習時間の中で取り組むように計画しました。

訓練内容は、各学年に応じた内容とし、緊急時や災害時に、子供たち一人一人が自分の身の安全を守ることや、周囲の助けとなる行動ができるようになることをねらいとしました。地域の練馬消防署平和台出張所の方々にご指導をいただき、それぞれの訓練内容にかかわる大切なお話もいただきました。

今後も、毎月の避難訓練をはじめとして、児童の安全や防災教育を大切に考え指導していきます。ご家庭でも、災害時や緊急時の行動について話し合うようにしてください。生活指導主任 菅野 泰弘



1・2年生  
煙ハウス体験



3年生  
初期消火訓練



4年生  
119番通報訓練



5年生  
救助袋訓練



6年生  
応急救護訓練

## 10月の行事予定

日	曜日	学 校	保護者の会他	授 業						
				1年	2年	3年	4年	5年	6年	
1	月	都民の日								
2	火	全校朝会 委員会 移動教室前検診(5年)		5	5	5	5	6	6	6
3	水	岩井移動教室1日目5年		5	5	5	5	6	5	
4	木	岩井移動教室2日目5年		5	6	6	6	6	6	
5	金	岩井移動教室3日目5年		5	5	6	6	6	6	
8	月	体育の日								
9	火	全校朝会 安全指導		5	5	5	6	6	6	
10	水	エコライフチェック実施日(各家庭)	おひさまの会	5	5	5	5	5	5	
11	木	縦割り班		5	6	6	6	6	6	
12	金		保護者の会役員会	5	5	6	6	6	6	
13	土	道徳授業地区公開講座	スポーツイベント	3	3	3	3	3	3	
15	月	全校朝会 あいさつ運動(始)クラブ活動		5	5	5	6	6	6	
16	火		スクールガード理事会	5	5	5	6	6	6	
17	水	避難訓練		5	5	5	5	5	5	
18	木	児童集会 午前授業(校内研究会)		4	4	4	4	4	4	
19	金	終業式	図書ボランティア	5	5	5	5	5	5	
22	月	始業式		5	5	5	5	5	5	
23	火	校外学習(1年)		5	5	5	6	6	6	
24	水	午前授業(区小学校教育会全体研究日)	おひさまの会(1~4年)	4	4	4	4	4	4	
25	木	音楽朝会 秋の歯科検診		5	6	6	6	6	6	
26	金	校外学習(2年) あいさつ運動(終)		5	5	6	6	6	6	
27	土		教室扇風機清掃(父親の会)							
29	月	全校朝会 読書の旅(始)クラブ活動		5	5	5	6	6	6	
30	火	ロング集会		5	5	5	6	6	6	
31	水			5	5	5	5	5	5	