



たかまつ

<https://www.nerima-ky.ed.jp/takamatsu-e/>

学校の教育目標

●自ら学ぶ子

●思いやりのある子

●たくましい子

飲まれる体、飲まれない呼吸

校長 小貫 義智

わずか2年ほどですが、学生時代にある武道を習っていました。その頃のことです。ひよんなことから高段者と手合わせをすることになりました。こちらはまだ入門して半年ほど。相手は四段だったと思います。

向き合って「始め」の声を聞いても、動けませんでした。相手の体格はほぼ同じ、力みのない基本の型で立っているだけです。ですが、2メートル以上の大男がのしかかってくるように感じました。こちらがどう出ても軽くあしらわれ、押さえ込まれると分かりました。いわゆる相手に飲まれた状態です。

「飲まれた人」の様子は共通しています。息が浅くなり、視野が狭くなり、体が硬くなり、うまく考えられなくなり、本来の力が発揮できなくなります。

人だけではありません。場所や感情に飲まれることもあります。

例えばケンカを指導する場面。子供は「あっちが悪い」「いやそっちこそ」と興奮し、感情に飲まれています。この時、私たち大人の息が浅いと良くありません。こちらまで感情に飲まれ、冷静な指導ができない危険性があるからです。

では、飲まれないためにはどうすれば良いのか。そのヒントを与えてくれたのが明治大学教授の齋藤孝氏でした。『声に出して読みたい日本語』などで一世を風靡した方と言えば、あのにこやかな眼鏡顔を思い出す方もいらっしゃるでしょう。

齋藤氏が提唱する「齋藤式呼吸法」があります。『自然体のつくり方』（太郎次郎社）で紹介されました。概略は次の通りです。

- 1 鼻から息を吸う。(3秒)
- 2 お腹(丹田)に息をためる。(2秒)
- 3 口をすぼめて息を吐く。(15秒)

一連の流れを6回行って、2分で1セット終了です。6回が難しければ、3回でも、2回でもやってみてください。気持ちがずっと落ち着くことを実感するはずですよ。

「3・2・15」で20秒、それを6回で2分。子供にも分かりやすく、いつでもどこでもできます。「数千年の呼吸の知を非常にシンプルな形に凝縮した『型』」(『呼吸入門』角川新書)と言うのも納得です。

齋藤氏は、このような呼吸の効果として「気持ちが落ち着く」「集中力が上がる」「攻撃性が抑えられる」など、多くを挙げています。飲まれた状態とは正反対です。そして、効果は大人も子供も関係ありません。

自分が思っている以上に、私たちの気持ちは体の影響を受けています。裏を返せば、体の状態をコントロールできれば、気持ちも穏やかになります。

日常はもちろん、頭に血が上った時こそ深い呼吸を心がける——それができるようになれば、飲まれることなく落ち着いた気持ちで毎日を過ごせるようになるのでは、と考えています。

10月の引き落とし金額一覧 引き落とし予定日 **10月11日(水)** ※前日までに残高のご確認をお願いします。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
給食費(円)	6,000	6,000	6,300	6,300	6,700	6,700
教材費(円)	2,000	0	3,000	3,000	5,000	5,000
手数料(円)	10	10	10	10	10	10
合計	8,010	6,010	9,310	9,310	11,710	11,710

1年生

<学習予定>

<p>★生活科遠足について 10月19日(木)に、生活科遠足で光が丘公園にどんぐり拾いに行きます。(2年生と同日です。)雨天の場合は、翌日10月20日(金)に延期になります。午前中に光が丘公園に行き、昼には学校に戻って給食を食べますので、弁当は必要ありません。登校はどちらの場合も、平常登校(登校班での登校)です。 ☆持ち物…リュックサック、校帽、歩きやすい靴、ハンカチ、ティッシュ、水筒、汗拭きタオル、雨カッパ、どんぐりを入れるビニール袋 【ランチョンマット、箆箱、連絡帳、連絡袋(道具箱に置いておきます。)】 ☆服装…長そで・長ズボン(虫よけスプレーはご家庭でつけてから登校してください。アレルギーなどがあるお子さんもいるため) ★どんぐり工作の用意をお願いします。 11月の生活科の授業で、秋の植物を使っておもちゃ作りをします。どんぐりやまつぼっくりなどを使います。公園などで見つけたら拾っておいてください。生活科遠足でも拾いに行きますが、たくさんあると助かります。どんぐりは、虫が出てくるので、ゆでて保管するか、冷凍させた後、充分に乾燥させてから学校に持って来てください。工作中や飾っている時に、虫が出てきてしまうことがあります。お手数ですが、よろしくお願いいたします。学校に持ってくるのは10月30日(月)から11月2日(木)の間をお願いいたします。 また、工作の為に「おもちゃ作りの計画書」を持ち帰りましたら、作る際に必要な材料を集めておいて下さい。集めた材料も、上記と同日の期間中に持たせてください。</p> <p>★算数の箱の準備について 算数の授業で、いろいろな形の箱を使っての形遊びをします。算数の教科書1② P72~P75を参考にしてください。各自で空き箱を集めておいてください。立方体(さいころのかたち)も手に入る場合はぜひ集めてください。下旬に使用しますので、1箱ずつ記名をして10月27日(金)までに持たせてください。(5~6個程度)</p>	国語	くじらぐも しらせたいな、見せたいな まぢがいをなおそう ことばをたのしもう
	算数	どちらがおおい たしざん かたちあそび
	生活	させつとなかよし あき
	音楽	どれみにあわせてからだをうごかさう うたにあわせてからだをうごかさう 鍵盤ハーモニカ
	図工	はらぺこあおむしのせかい えのぐとなかよし
	体育	表現リズム遊び 多様な動きを作る運動遊び
	道徳	善悪の判断 友情、信頼 感謝 希望と勇気

3年生

<学習予定>

<p>○高小GOGO体育祭について(10月7日(土)) 表現では、「高小gogo with花笠」と題して山形県に伝わる花笠音頭を踊ります。毎日、汗をかきながら練習に励んでいる子供たちの「真剣さ」をご覧ください。国語の学習で作成する招待状をお渡しする予定です。 80m走のレース・コース順、表現の場所は別紙にてご案内します。 なお、7日(土)が雨天の場合は、休みとなります。体育祭は8日(日)同時刻に順延となります。8日(日)も雨天の場合は4時間授業となり、高小GOGO体育祭は11日(水)に行います。 ○ノートについて 年度初めに購入した国語、算数などのノートが、終わる児童が出てきています。お子様から話がありましたら、同じ罫のノートをご準備ください。完全になくなる前に準備をしていただくと助かります。 ○総合的な学習の時間について 「練馬の宝を見つけよう」の単元で、地域の農園と連携して学習を進めています。先日宮本ファームに2度見学に行き、詳しく調べてきました。今後他の農園も調べ、練馬のよさを他区に伝えていく予定です。 ○研究授業について 10/25(水)5時間目に3-1で総合的な学習の時間の研究授業を行います。そのため、1組のみ14:20分の下校になります。</p>	国語	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう 秋のくらし はんで意見をまとめよう
	社会	まちの人々の仕事「商店の仕事を調べよう」 安全なくらし
	算数	かけ算のひっ算 大きい数のわり算、分数とわり算 円と球★コンパスを持ってくる。
	理科	地面のようすと太陽 電気の通り道
	音楽	遊び歌めぐり 曲に合った歌い方 リコーダー
	図工	でこぼこさん大集合
	体育	表現 小型ハードル走 マット運動
	外国語	ALPHABET アルファベットとなかよし
	総合	練馬の宝を見つけよう
	道徳	相互理解、友情、信頼 家族愛、家庭生活の充実

5年生

<学習予定>

<p>★高小GOGO体育祭について 5年生は表現で「座 ソーラン」と題し、伝統のソーラン節をタップダンスのfestivoという楽曲と合わせて踊ります。キレと迫力を出しつつ、集団として揃える動きを目指して練習をしています。体育祭についての詳しいお知らせは、後日学年から配布するお手紙をご覧ください。</p> <p>★車いすバスケの体験授業について 豊かな心を育む体験活動の充実事業の一環で、10/17(火)に車いすの体験授業を行います。当日は、選手の方をゲストティーチャーにお迎えし、お話や体験活動をしていただく予定です。</p> <p>★家庭科の調理実習について 家庭科の調理実習で10月はお米を炊きます。お米は、児童が班の中で分担して持参します。(全員がお米を持ってくると量が多くなってしまいますので数人になる予定です。)今回、食材を持ってこなかった児童は、11月にある「みそ汁」の調理実習の際に材料の準備のご協力をお願いいたします。また、実習の際は、三角巾、エプロン、布巾、ハンカチを必ずご準備ください。</p>	国語	たずねびと 秋の夕暮れ よりよい学校生活のために
	社会	これからの食料生産 自動車の生産にはげお人々
	算数	分数と小数、整数の関係を調べよう 分数のたし算、ひき算を広げよう
	理科	流れる水のはたらき 川と川原のようす 流れる水と変化する土地
	音楽	豊かな表現を求めて
	図工	オリジナルパズル
	体育	表現運動 体ほぐしの運動 体づくり運動
	家庭	ひとほりに心をこめて 食べて元気!ご飯とみそ汁
	外国語	Where is the post office?
	総合	change! 共に生きるまち高松
道徳	公正、公平 社会正義 相互理解、寛容	

2年生

<学習予定>

<p>★生活科 さつまいものつとり、リース作りについて 10月12日(火)8時45分から、さつまいものつとりとリースの土台作りの活動を行います。お手伝いいただける方を募集して、各クラスからお申し出をいただきありがとうございます。当日は、お子さんと一緒に活動していただきます。もし、これからでもお手伝いが可能な方がいらっしゃいましたら、連絡帳にてご連絡いただければ幸いです。一人でも多くの方に来ていただくと助かりますので、よろしく願いいたします。詳しくは、「2年生学年便り さつまいも号」をご覧ください。</p> <p>★国語・算数の下巻の教科書について 10月から国語の下巻の教科書を使用します。算数の下巻の教科書は、運動会後から使用します。担任から連絡がありましたら、ご用意下さい。</p> <p>★給食当番用のマスクについて 新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したため、教室内のマスク着用の必要はありませんが、給食当番でマスクを着用します。お子さまに3枚(予備を含めて)ランドセルに入れておくようお願いします。</p> <p>★6時間授業開始について 10月3日(火)から6時間授業が始まります。6時間目終了時刻は、15時20分です。ご承知下さい。</p>	国語	○かん字のひろば ○お手紙 ○かん字の読み方 ○秋がいっぱい ○そうだんにのってください
	算数	○ひっ算のしかたを考えよう ○さんかくや しかくの形をしらべよう ○新しい計算を考えよう かけ算(1)
	生活	○めざせ やさい名人(さつまいも) ○作ってためて
	音楽	○森のたんけんたい ○タやけこやけ ○けんばんハーモニカ ○こぎつね
	図工	○キラキラシャボン ○のりのりおはながみ
	体育	○高小体育祭の練習 ○体づくり運動 ○走・跳の運動遊び
	道徳	○規則の尊重 ○希望と勇気・努力と強い意志 ○勤労・公共の精神 ○親切・思いやり

4年生

<学習予定>

<p>★高小GOGO体育祭について 表現演技で使用するフラッグを購入しました。教材費より引き落としさせていただきます。体育祭後も、行事などで使用するため学校で保管いたします。ご了承ください。</p> <p>★理科について 「月と星の位置の変化」を観察を通して学習します。10月下旬には、夜の月と星の様子を観察する宿題があります。安全に気を付けて観察できるようご協力お願いします。</p> <p>★高小フェスティバルについて 各クラスの出し物として、どんなお店を開きたいかを考えて準備を進めていきます。なるべくゴミを出さない工夫をしながら、お店に必要な物を作っていきます。材料準備や片づけた物の持ち帰りで、ご協力いただくこともあると思いますのでよろしくお願い致します。</p> <p>★社会科見学について 年度初めの保護者会でお配りした年間行事予定より、日程が変わりました。1日の見学のため、弁当が必要となります。下校時刻が通常の金曜時程(6時間)と異なります。また、交通状況により到着時刻が遅くなる場合があります。 【日時】 2月16日(金) 登校：8時 下校：16時10分 【見学場所】 がすてな〜に(江東区) 浅草(台東区)</p>	国語	ごんぎつね 秋の楽しみ 世界にはこる和紙 クラスのみんで決めるには
	社会	水害からくらしを守る まちのうつりかわり
	算数	およその数の使い方と表し方を調べよう 計算のやくそくを調べよう
	理科	月と星の位置の変化 わたしたちの体と運動
	音楽	アンサンブルの楽しさ
	図工	楽しいツリーハウス(工作)
	体育	表現運動 体ほぐしの運動 マット運動 多様な動きをつくる運動
	外国語	Alphabet
	総合	練馬野菜のひみつ
	道徳	相互理解、寛容 感謝 生命の尊さ 家族愛、家庭生活の充実

6年生

<学習予定>

<p>★卒業証書の記載について 生年月日を元号ではなく西暦表示をご希望の場合は、10/11(水)までに担任まで連絡帳などでお申し出ください。</p> <p>★高小GOGO体育祭について 練習も佳境に入り、子供たちも頑張っています。組表現は裸足で行いますので、足拭きタオルを必ず持たせていただきますようお願いします。 本番は、7日(土)の午前中に行います。(詳しくは以前配布した案内をご覧ください。)6年生は、100m走と組表現を行い、係活動でも活躍します。組表現の隊形や演技の場所などは、後日配布される「体育祭号」をご覧ください。</p> <p>★卒業アルバム写真撮影について 今月、個人写真、クラス集合写真、クラブや委員会の写真などの撮影を予定しています。日程は以下の通りです。当日欠席された場合、後日撮り直しの機会はつくりますが、なるべく欠席をされないようお願いします。何度も欠席をされた場合は、合成写真になる場合もあります。 10/4(水) 委員会集合写真 16(月) 個人写真 クラス集合写真 授業風景写真 18(水) クラブ集合写真 授業風景写真</p> <p>★中学入学選択希望票について 提出締め切りは10月11日(水)です。 9/29日(金)に配布した封筒の中の「選択希望票」に必要事項を記入し、同じ封筒に入れて担任までご提出ください。差し支えなければ封をしないでお願いします。受験の有無に関わらず必ず全員提出になっております。よろしくお願いします。</p>	国語	やまなし イーハトーヴの夢 みんなで楽しく過ごすために
	社会	全国統一への動き 幕府の政治と人々の暮らし
	算数	角柱と円柱の体積の求め方を考えよう およその面積と体積を求めよう
	理科	水よう液の性質 土地のつくりと変化
	音楽	豊かな表現を求めて
	図工	小さなびょうぶ
	体育	体の動きを高める運動 マット運動
	家庭	思いを形にして生活を豊かに
	外国語	We all live on the Earth.
	総合	未来へフルスイング!
	道徳	友情、信頼 より良い学校生活、 集団生活の充実 家族愛、家庭生活の充実

今月の予定

【時程と下校時刻】 A…A時程 4時間(13:20頃)・5時間(14:45頃)・6時間(15:35頃)
 B…B時程 4時間(13:00頃)・5時間(14:05頃)・6時間(14:55頃)

凡例
 (5・6)
 →5、6年生

日	曜	朝会 集会	時程	校 内 行 事	校庭 開放	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日										
2	月	全校朝会	A		15:30	5	5	6	6	6	6
3	火		A		15:30	5	6	6	6	6	6
4	水		A	安全指導、委員会	15:00	4	4	4	4	5	5
5	木	体育朝会	A		15:30	5	5	6	6	6	6
6	金		B	体育祭りハーサル、体育祭前日準備	15:00	4	4	4	4	4	5
7	土		A	高小GOGO体育祭		4	4	4	4	4	4
8	日										
9	月	スポーツの日									
10	火	振替休業日									
11	水		B	教育会全体研究会のためB時程	15:00	4	4	4	4	4	4
12	木	委員会発表	A		15:30	5	5	6	6	6	6
13	金		B		15:00	4	5	5	6	6	6
14	土		A	学校公開		3	3	3	3	3	3
15	日										
16	月	全校朝会	A	読書月間始(11/10まで)	15:30	5	5	6	6	6	6
17	火	朝読書	A	きょうだい学年遊び	15:30	5	6	6	6	6	6
18	水	朝読書	A	歯科(全)、クラブ	15:00	4	4	4	5	5	5
19	木	委員会発表	A	生活科遠足(光が丘公園)(1・2)	15:30	5	5	6	6	6	6
20	金		B	生活科遠足(光が丘公園)(1・2)予備日	15:00	4	5	5	6	6	6
21	土										
22	日										
23	月	全校朝会	A	避難訓練	15:30	5	5	6	6	6	6
24	火	朝読書	A	きょうだい学年遊び予備日、高フェス店紹介	15:30	5	6	6	6	6	6
25	水	朝読書	A	*校内研究授業のため3年1組は5時間授業	15:00	4	4	4	4	4	4
26	木		B	校区別協議会のためB時程午前授業	15:00	4	4	4	4	4	4
27	金		B		15:00	4	5	5	6	6	6
28	土	ふれあい祭り(学校応援団主催)									
29	日	高松地区祭(高松町会主催)									
30	月	全校朝会	A		15:30	5	5	6	6	6	6
31	火		B	55周年記念おめでとう集会、高小フェスティバル	15:00	6	6	6	6	6	6

保健室から

10月10日は目の愛護デー

タブレットやスマホは正しく使用しないと、目の疲れ頭痛、近視の原因になることがあります。特に集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因になることもあります。長時間画面を見ない、30分に1回20秒程遠くを見る、意識してまばたきをする、光は脳を興奮させ眠りの質を悪くするので、眠る1時間前には画面を見ない等、大切な目を守る為に日頃から目の健康に注意しましょう。

55周年記念集会

高小フェスティバルについて

10月31日に高小55周年記念集会と高フェスがあります。集会では、高松小の歴史を振り返りみんなで祝いを行います。高フェスでは2～6年生がクラスで考えたお店を開きます。前半・後半に分かれて、お店番をしたり、他のお店に遊びに行ったりします。1年生は遊びながら、来年度に向けてお店のイメージを膨らませます。(保護者の方のご参観はありません。)

10月 学校公開のお知らせ

1 日 時 10月14日(土) 2・3校時

- ・授業公開は、2校時・3校時のみです。
- ・時間割は、各学級より連絡帳などでお知らせします

2 公開時間 2校時 9:40～10:25 中休み 10:25～10:50 3校時 10:50～11:35

3 お願い

- ・自転車での来校はできません。学校周辺への路上駐輪は、事故の原因や近隣へのご迷惑となりますのでおやめください。
- ・「入校証」「上履き」「履き物を入れる袋」をご持参ください。
- ・正門からお入りいただき、児童が使っている昇降口をご利用ください。
- ・各教室前に受付名簿がありますので、印を付けてください。
- ・参観時の写真撮影、ビデオ撮影はお断りいたします。
- ・参観中の会話、携帯電話の使用はご遠慮ください。必要な場合は、屋外でお願いします。