

練馬区立光が丘四季の香小学校

# 学校だより



<11月号>

令和5年10月31日

TEL 03-3977-2711

校長 繁田 幸江

第154号

教育目標：自ら考える子・思いやりのある子・たくましい子

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

## 「歩く」メリット

副校長 岡田 博之

校庭の木々が赤や黄色に色づき、秋を感じる気候になりました。1年生が光が丘公園に「あきさがし」に行きました。虫を見つけて追いかけたり、両手いっぱいにドングリを集めたり、秋を満喫してきました。4年生は、石神井公園に遠足に行きました。朝、元気よく出発し、楽しく活動しましたが、帰ってきた時は疲れきった姿でした。駅から公園までの道を往復歩いたことがかなりのダメージだったようです。子供たちは、普段どれくらい歩いているのでしょうか。日常的に歩く機会が減ることでのどのような影響があるのでしょうか。逆に、歩くことには、どんなメリットがあるのでしょうか。

### メリット① 「運動能力」が高まる

たくさん歩く習慣があるある子ほど筋力、持久力が強化されて運動能力がアップにつながります。文部科学省では、「できるだけ自分の足で歩くように促すなど、筋力、持久力の発達に対する適度な刺激を与えることが大切」と、日頃から歩いたり体を動かしたりする習慣づけを推奨しています。

### メリット② 「集中力」「忍耐力」が高まる

発達脳科学の専門家、加藤俊徳氏は、「長く歩けるといのは、それだけ長い時間、脳を使い続けることができるということ」「長い距離を歩ける子の脳は、忍耐力がついてくる」と述べています。

### メリット③ 脳が活性化されるので「記憶力」が高まる

また、加藤氏は、「第二の心臓と呼ばれるふくらはぎを動かすと全身に血液が巡り、脳に十分な酸素が送り込まれる。それによって脳が活性化されて集中しやすい状態になり、記憶力アップが期待される」とも述べています。

### メリット④ 心が安定し、ストレスへの「抵抗力」がつく

歩くことで、「幸せホルモン」と呼ばれる、脳内物質セロトニンが分泌され、心が安定します。毎朝、歩いて登校することで心を落ち着けて学習に取り組む意欲が高まることが期待できます。フィンランドでは、歩数とストレスへの抵抗力に関する調査を行った結果、「よく歩く子ほど、勉強を苦しめない傾向にあり、課題を最後までやり通せる確率が高くなる」と分析しています。

「歩く」ことは、運動不足を解消することに留まらず、いくつものメリットがありそうです。生活の中に「歩く」場面を積極的に取り入れてみては、いかがでしょうか。

<校内音楽会ご協力のお願い> 光が丘地区祭へのご協力をありがとうございました。保護者の方や学校応援団の皆様のご協力を賜り、展示や受付、楽器運搬などスムーズに行うことができました。

また、11月24日(金)、25日(土)には、4年ぶりの校内音楽会を本校の体育館で行います。保護者鑑賞日の25日に、受付などのお手伝いが必要です。時間や内容などの詳細は、後日プリントでお知らせいたします。ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

11月 行事予定			授業時間						相談室	
			1年	2年	3年	4年	5年	6年		
1	水	ふれあい月間始 安全指導 研究授業のため4時間 (1年3組のみ5時間) 授業	4 (5)	4	4	4	4	4	4	○
2	木	兄弟班遊び 移動教室前検診(5) 図書館見学(2)	5	5	6	6	6	6	6	
3	金	文化の日								
4	土	開校記念日								
5	日									
6	月	軽井沢移動教室始(5) 地域未来塾(3年)	5	5	5	6	行	6	6	☆
7	火	こぶし後期保護者面談始 (~11日) 引き落とし日	5	5	6	6	行	6	6	
8	水	軽井沢移動教室終(5)	5	5	5	6	行	6	6	○
9	木	避難訓練	5	5	6	6	6	6	6	
10	金	校区别協議会のため、 全学年4時間授業	4	4	4	4	4	4	4	○
11	土	土曜授業 (4時間授業 12:15 下校)	4	4	4	4	4	4	4	
12	日									
13	月	地域未来塾(2年)	5	5	5	6	6	6	6	☆
14	火		5	5	6	6	6	6	6	
15	水		5	5	5	6	6	6	6	○
16	木		5	5	6	6	6	6	6	
17	金		4	5	5	5	5	5	5	○
18	土									
19	日									
20	月	地域未来塾(3年)	5	5	5	6	6	6	6	☆
21	火		5	5	6	6	6	6	6	
22	水	音楽会リハーサル	5	5	5	6	6	6	6	○
23	木	勤労感謝の日								
24	金	音楽会(児童鑑賞日)	4	5	5	5	5	5	5	○
25	土	音楽会(保護者鑑賞日)	4	4	4	4	4	4	4	
26	日									
27	月	振替休業日								
28	火	校庭使用不可(9:00~17:00)	5	5	5	5	5	5	5	
29	水	教育会全体研究会のため、 全学年4時間授業	4	4	4	4	4	4	4	○
30	木	四季の香カーニバル 委員会	4	4	4	4	5	5	5	☆

### 11月の生活目標

ものを大切にしよう

「なくしたらまた買ってもらえばいい。」  
「忘れても貸してもらえ。」という発想の子は、自分の物を大切にしよう、忘れないようにしようという気持ちが希薄です。文房具や校帽などを床に落としても放置したままで、後になって「○○がありません。」という例も少なくありません。持ち物には必ず名前を書き、「自分の物だ」という意識をもたせ、物に愛着が湧くようにしたいものです。物をなくしたときに、「なくさないためにこれからどうしたらいいか」を考えさせ、物をなくしてもすぐ買ってもらえるという間違った認識を正していきたいと思えます。

### 遠足(4年生)

10月17日(火)秋晴れの中、4年生は、石神井公園とふるさと文化館に行ってきました。ふるさと文化館では、常設展示と貴重なコレクションの企画展「紙のおもちゃ展」をじっくり見ることができました。昼食前後にはたくさん遊ぶ時間があり、充実した遠足になりました。



### 校外学習(1年生)

10月12日(木)秋らしい青空の中、1年生は新宿御苑に行きました。初めての電車移動にドキドキしながら、マナーよく電車に乗ることもできました。新宿御苑では、お気に入りの木を見つけたり、秋探しビンゴをしたりと、自然を楽しみました。



### 【体育の服装について】

体育の学習の際に、寒い時は体育着の上からトレーナーを着用するようにします。下記の注意をご確認の上、体育着袋に入れてください。

※フード・ファスナーがついているものは、接触した時など、けがにつながる危険性があるので、避けてください。

※タイツ、スパッツは、汗をかいても、すぐに脱ぐことができないので健康管理の関係で、着用できません。

☆スクールカウンセラー相談日

○心のふれあい相談員相談日

### 【個人面談について】12月4日(月)~8日(金)

今回の個人面談は、全てのご家庭が対象です。

また、2学期の「あゆみ」の総合所見は、個人面談に代えさせていただきます。後日希望調査票をお配りいたします。ご協力の程よろしくお願いたします。

### 【給食費・教材費の日引き落とし日】11月7日(火)

引き落とし日までに、口座へのご入金をお願いいたします。