



学校便り

光八小HP



第483号

令和7年9月30日
練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子

笑顔かがやく光っ子・みんなで育てる光っ子

読書の秋

校長 窪田 尚子

朝晩の涼しさに、ようやく秋の訪れを感じる頃となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…。光八小では、子供たちが様々な活動に挑戦し、心と体を大きく成長させる「実りの秋」にしたいと考えています。

さて、先日の全校朝会で「皆さんは、4月から何冊ぐらい本を読みましたか？」と子供たちに聞いてみました。すると、3分の2以上の児童が10冊は読んでいることが分かりました。光八小の子供たちは読書をする子供が多いのだなと嬉しくなりました。

「読書の秋」、もっと読書をする子供、本好きな子供が増えてほしいという願いから、全校朝会で「読書をすることのよさ」について次の3つを紹介しました。

○ 「頭にとって、よい」

読書をする、知識が増える、読解力が付く、書く力が付く、想像力が豊かになる、集中できる時間が長くなる。

○ 「心にとって、よい」

読書は、脳や心をリラックスさせる効果があると言われています。イギリスのある大学の研究では、6分間の読書によって、ストレスが3分の2以上軽減されることが判明しているそうです。読書が脳をリラックスさせ、筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げるためだと考えられています。反対に、スマホやゲームばかりしていると、すぐにイライラしたり、飽きっぽくなったりするそうです。

○ 「人生が豊かになる」

読書をしなければ、自分の人生は1人分の経験にすぎません。しかし、伝記やノンフィクション、物語などを読むことで、自分では経験できない世界にふれることができます。登場人物の気持ちを想像したり、味わったりすることができます。そうやって様々なことを考え、感じ、新たなことを知ることで、より豊かな人生を送ることにつながるのではないかと思います。

よいことだらけの読書です。「読書の秋」、ぜひご家族で本にふれる時間をとってみるのはいかがでしょうか。

学校安心安全ボランティア

本校では、保護者の皆様に「学校安全安心ボランティア」として活動していただき、子供たちは安全で安心な教育活動を行うことができます。

登録していただいている方々には、月ごとに活動日時を決め、無理のない範囲でご協力いただいています。興味・関心がある方、登録をお考えの方は、副校長までお知らせください。

1 主な活動内容

*希望する方には給食を提供できます。

- (1) 来校者への声かけ
- (2) 休み時間における子供の見守り（校庭／体育館／雨天時の廊下）
- (3) 校内の巡回

2 毎月の流れ

- (1) 学校は、前月の初旬に、翌月のボランティアシフトを決定します。
- (2) ボランティアシフトのフォームを、登録している方々に周知します。
- (3) 各自、フォームからシフトを入れます。