

# 谷原小だより 10月号

平成 28 年 10 月 1 日  
練馬区立谷原小学校  
校長 鈴木 英明

来年は60周年!!! 式典は平成29年7月1日です。スローガン作成中!!!

## ★30分の早寝!

副校長 朝井 貴世

藤沢市にキャンパスを構える湘南工科大学の学内レストランは、2014年より「湘南ブレックファースト0円朝食」を始めました。朝食の欠食率が高い若者たちに無料で朝食を提供し、食生活改善と栄養バランスの取れた食事でも更なる学習意欲の向上を期待しての手立てです。朝食のために早い時間に学校へ通うことになり、午前中の授業の出席率をアップさせる狙いもあるそうです。(ちなみに、学生だけしか食べられません…)

朝食摂取率が高い児童ほど学力が高いという報告が文科省からも示されたのも記憶に新しいところです。今回は学力と食生活、生活リズムの因果関係について考えてみようと思います。

### ★朝の脳はガス欠状態

眠っているとき、体は休んでいても脳は盛んに活動し、起きている時と変わらないぐらいのエネルギーを消費しています。寝ている間にごはんを食べる人はいませんから、朝起きた時の脳はガス欠状態。脳も体と同じく食事による栄養補給を心待ちにしている状態です。食わずに学校に行けば、脳はエネルギー不足で授業中、十分な働きが出来ず、結果学力低下につながっていくということになります。

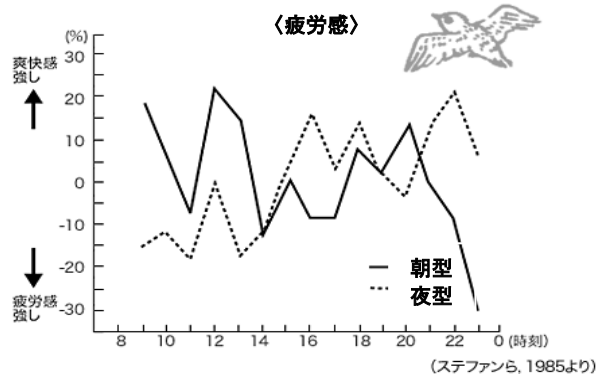
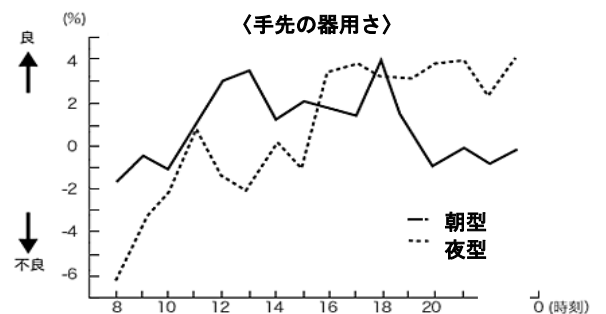
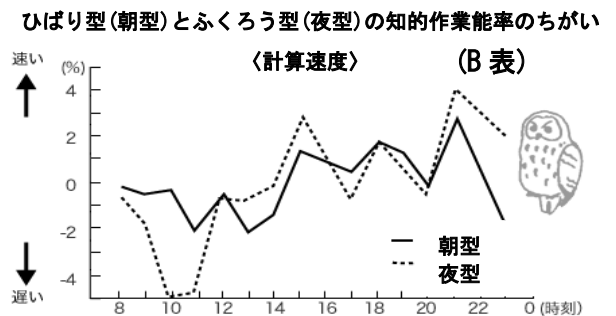
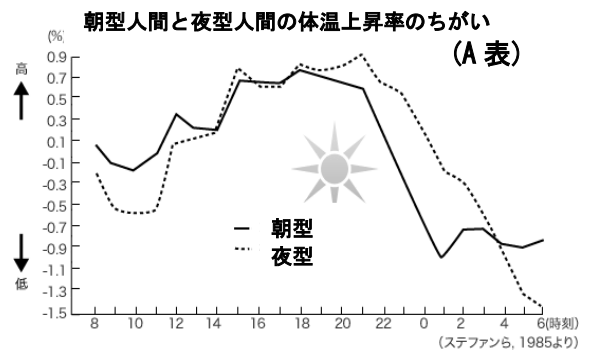
### ★朝型人間(ひばり)と夜型人間(ふくろう)

「試験時間の3時間前に起きると頭がよく働く」私も昔からよくそう言われました。それは体温の変動と関係があるそうです。朝が強いタイプ(朝型人間ひばり)と夜にがぜん調子が出るタイプ(夜型人間ふくろう)の体温の推移をA表に示しました。朝型人間は起床時の体温が比較的高く、午前中早い時間に急速に体温が上がります。一方夜型人間は起床時の体温が低く、午前中の体温は低いままで、昼近くになってようやくエンジンがかかり、夜半まで体温は高いままです。こうした2種の体温変化が知的作業にどう反映されるかをテストしたのがB表です。

夜型人間の午前中は誠に悲惨です。試験が実施されるのは通常、朝から午後3時頃までが多いですから、朝型人間は夜型人間より圧倒的に有利だと言えます。授業についても然りで、調子が乗ってくる前に学習活動が過ぎ去ってしまい、学習効果が残りにくいと言えます。

### ★そうは言っても…

例えば勤務形態、塾通いの事情から遅くなる帰宅…「分かっているけど今も精一杯やっているのよ…」という声が聞こえてきそうです。それでも敢えて提案します。30分だけ早くテレビを消して、家族で早寝をしてみませんか?その分、朝早めにすっきり目覚め、お子さんの頭が働く時間が増える、学びのエンジンを活性化させる時間が増えると思っ



## 2年生より

### まちが大すき、たんけんたい

タイトルの「まちが大すき」は、生活科の単元名です。

1年生の生活科では、近くの公園に出掛け、そこで見られる自然や生き物にふれたり遊んだりしました。

2年生では、子供たちの成長に合わせ、活動範囲を地域の自然や公共施設、地域で生活する人々にまで広げることになりました。今までの活動場所は左記のとおりです。ほぼ、谷原地区と高野台地区の通学区域を回ることができました。

- 漬け物工場
- 谷原交差点
- 谷原交番
- 谷原郵便局
- 西武バス営業所
- 石神井消防署
- キャベツ畑
- サツマイモ畑
- ひばり遊園
- 練馬高野台駅
- 高野台の間屋街

うれしいことに、どこへ行っても、子供たちはそこで働く人やそこにあるものをよく見て聞くので、たくさんの発見と大きな驚きがありました。まさに、生きてはたらく学びをしていると言えます。

冒頭にあげた単元名「まちが大すき」になるためにはよく知る必要があります。一つ知ること一つすきになり、またひとつ知ることさらにまちをすきになっているのです。

10月には、4・5人ずつのグループごとに、学校から練馬高野台駅まで徒歩で行き、グループで電車の切符を買って電車に乗り、石神井公園駅まで行きます。石神井公園駅で合流してからは、学年全体で石神井公園まで行き、秋の自然を満喫して、帰りは学校まで徒歩で帰ってきます。大人でもきついような行程なのですが、子供たちはきっとまたたかさんの「大すき」を見つけて来ることでしょう。

## 3年生より

雨の合間をぬって天候もよく、**遠足** 日和の9月27日、**日和田山**に行ってきました。

集合時間に間に合っていない人がいて慌てましたが、全員そろって校門を出発することができました。蒸し暑い日で、石神井公園駅に着いたときにはもう「のどが渴いた～」と子どもたち。水筒の中がすぐに空になりそうな勢いでした。

高麗駅では、他にも3校ほど集合しており、混雑が予想されました。歩き始めたら、道のそこそこに曼珠沙華（彼岸花）が咲いています。露天店も出ているほど、人で賑わっていました。

山道に入ると、杉の木立の中、気持ちよく歩くことができました。男坂は、前日までの雨で岩場がぬれていましたが、軍手をした子どもたち、滑ることなく上手に歩けていました。頂上で写真を撮って下り始めたら、女坂の岩場で2校もつながる大渋滞が起きていました。しばらく待ちましたが、時間が押していたので引き返し、神社のある開けたところでお弁当タイムにしました。見晴らしもよく、おなかもすききって最高に美味しいお弁当でした。ご家庭で用意してくださったお弁当、ありがとうございました。

初めての班行動や電車での集団移動で、子どもたちのがんばりもたくさん見えました。課題もわかりました。これから学芸会や社会科見学に向けて、行動の振り返りをし、りっぱな3年生になれるよう一つ一つ子どもたちと担任とで取り組んでいきたいと思えます。

## 移動教室を終えて～6年下田～

「団結し 絆深めて さらに成長」

これは、今年の6年生の移動教室スローガンです。できうる限り自分たちが移動教室を進められるように指導しました。主体的に進めるためには、友達とより団結する必要がある、そうすると自然に友達のよさを再発見し、絆が深まる。そして、振り返ったときに自他共に成長を感じることができるために掲げました。

現地ならではの学習、友達と寝食を共にすることで得がたいひととき、ちょっと注意されたこと・・・どれも子供たちにとってかけがえのない思い出になってくれたことと思います。

帰校式のとき、疲れているのに最後まで集中を切らさず、先生方の話を聞き、返事と感謝の言葉を述べていた姿からは、スローガンが達成できたと担任一同感じております。この成果を今後の学校生活でも生かせるよう指導します。

朝早いお見送り、お出迎えなど保護者の方には温かい御支援を賜りました。どうもありがとうございました。

1組 野島 泰一 2組 大倉 加奈子

## 道徳授業地区公開講座

道徳担当 西澤 美花

9月10日に、授業と講演会とを行いました。1時間目の授業では、それぞれの学級で、内容項目（ねらい）を定め、それにあった資料を用意し、子供たちに考えさせました。道徳では、決められた答えはありません。自分で考え、友達と交流し、そして、考えを深める。このような経験を通し、自分の価値観が形成されていくのです。

2時間目の講演会では、「自己肯定感を高める子供とのかかわり方」の演目で、臨床心理士の三浦愛さんにお話をさせていただきました。兄弟を同じように育てているつもりでも、子供たちの自己肯定感の高さは違います。ですから、その子一人一人を見て接していくことが大切になります。そして、どんな場合でも、決して諦めることなく、その子の状態に合わせて声をかけていく、そのことを大人が意識することが何よりも子供の自己肯定感を高めることに繋がる、というお話でした。

平成30年度からは、「特別の教科道徳」が実施されます。「これからの時代に求められる資質・能力の育成」や「アクティブラーニング」の視点から学習、指導法の改善を先取りし、「考え、議論する」道徳化への転換により児童の道徳性を育むことがねらいです。今後の道徳の授業にも、是非ご注目ください。

# 10月の予定

日	曜	予定
1	土	都民の日 月曜時程 移動教室終5年 情報モラル教室46年
2	日	
3	月	振替休業日
4	火	委員会⑥ 安全指導 カリオスタート5年
5	水	校内研究のため4時間授業 研究授業1-3 相原学級
6	木	美化日
7	金	避難訓練 体育部研究会のため4時間授業 研究授業2-4 中野学級
8	土	学校公開④ 演劇鑑賞教室
9	日	
10	月	体育の日
11	火	クラブ⑧
12	水	
13	木	健康の日
14	金	生活科見学2年
15	土	
16	日	
17	月	クラブ⑨
18	火	お休みしないように!
19	水	特別時程 <b>全校写真撮影</b> 4時間授業
20	木	個人面談① 航空写真撮影
21	金	個人面談② 学芸会準備
22	土	
23	日	
24	月	学芸会特別時間割開始 個人面談③
25	火	岩井宿泊学習事前検診くすのき 個人面談④
26	水	岩井宿泊学習くすのき 個人面談⑤ ↓
27	木	↓
28	金	↓
29	土	
30	日	
31	月	特別時程 仲よし公園ランチ(お弁当) 委員会⑦後期委員会開始

## 「命を守る」ということ

生活指導主幹 村上 美予子

9月10日(土)は、大変暑い中、区一斉防災引き取り訓練にご協力いただき、ありがとうございます。道徳授業地区公開講座講演会の後、地震発生の合図と共に、保護者の方にも椅子で頭を守る、何も無いときには、手で頭を守り低い姿勢になるなど、実際に身を守る行動をとっていただきました。

谷原小の新校舎は、震度7に耐えうると聞いています。普通教室の本棚や掃除ロッカーは作り付けになっていて、揺れても倒れたり移動したりすることはなく、実際に引き渡しをする事態が起こっても、命が奪われるような危険はなく教室の中で待つことができるだろうと思われま。

首都直下地震が起きるといわれて久しく、いつ地震が起きるかも分からない状況下で、子供も大人も「命を守る」「危険から身を守る」行動が身に付いているでしょうか。

引き取り訓練の下校時に、『帰りながらお子さんと通学路で気をつける所など確認してください。』とお願いましたが、通学路には、危険があらわれています。家屋やブロック塀の倒壊、看板などの落下物等が考えられますので、「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」ところに移動することが大切です。

では、家の中ではどうでしょうか。家具を固定する、食器棚の扉は揺れて開かないように対策する、ガラスには飛散防止シートを貼る、寝るところに履き物や懐中電灯を用意する、等の様々な備えと共に、家族が離ればなれの時に地震が起きたらどうするか、子供が心細い思いをしないように話し合っておくことも大切です。

阪神・淡路大震災で亡くなった方の90%以上は、家屋の倒壊や家具の転倒による窒息死と火災による焼死だそうです。地震の時に「まさか!」ではなく、「いつ起こっても大丈夫」になるような対策をとっておきたいですね。

