

## 「健康教育：栄養、運動、休養」

校長 池上 育志

毎朝、8時より子供たちが校庭で外遊びを楽しんでいます。時間経過と共に徐々に人数は増え、終了する8時15分には校庭中で子供たちが遊び回っております。その後、チャイムの合図でそれぞれの玄関に多くの子がうっすらと汗をかいた状態で入室しています。保健室の利用回数も朝遊びを始めた3月以前に比べ減少しており、今月以降もこの傾向が継続できるとよいなと思っております。

昨年度2学期より始めたタテノンピックも今年度は学年単位から学級単位にし、毎週1回12種類の体育的活動をローテーションで行っています。

先日、生活チェックシートを全学級学年に配布し保護者の皆様にもご協力をいただきました。コメントにて多くの肯定的なお声を頂き大変有り難く思っております。その中に「早起きをすると寝る時間も守れて生活リズムが整いました。」という言葉をいただきました。私は本質を突かれたお声と思います。一般的に早寝早起きと申します。ですが、早く寝ようとしても体が睡眠を欲していない状況では、布団に入ってもなかなか寝付けるものではありません。早起きをすることによって、眠るべき時刻に体が睡眠を欲するようになります。つまり、早起きするから早寝ができるようになります。ですので、私は「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」と以前より伝えてきており、よい生活リズムのためには朝一回、少々無理をしても早起きをすると、その日の夜から早寝ができるようになると話していました。今回のチェックシートにてよい生活リズムがつかめそうとのお声も多数いただきました。今後、9月と1月に予定しておりますが、今回のシートから安定した生活リズムにつなげていただければ幸いです。

また、今月は「おむすびを自分でつくる」給食を行います。食育の一環として実施し、朝トク時に作り方の説明を各学級で行い、給食での実践となります。そして、今月の児童朝会時には6年生が体育の保健学習で学んだ「病気の予防」についての発表も計画しております。

健康教育は「栄養、運動、休養」が健康三原則とされています。今年度もこの三原則に基づき、より子供たちが自分のこととしてとらえ、よい実践につなげて行かれるように新たな実践を進めていきたいと考えております。

毎日の安定した生活のためにも、早起きからのリズムづくりをご家庭でも協力いただければと考えます。どうぞよろしく願いいたします。



# 立野

練馬区立立野小学校

平成29年 6月号

<http://www.tateno-e.nerima-kyo.ed.jp>

## 「健康教育：栄養、運動、休養」

校長 池上 育志

毎朝、8時より子供たちが校庭で外遊びを楽しんでいます。時間経過と共に徐々に人数は増え、終了する8時15分には校庭中で子供たちが遊び回っております。その後、チャイムの合図でそれぞれの玄関に多くの子がうっすらと汗をかいた状態で入室しています。保健室の利用回数も朝遊びを始めた3月以前に比べ減少しており、今月以降もこの傾向が継続できるとよいなと思っております。

昨年度2学期より始めたタテノンピックも今年度は学年単位から学級単位にし、毎週1回12種類の体育的活動をローテーションで行っています。

先日、生活チェックシートを全学級学年に配布し保護者の皆様にもご協力をいただきました。コメントにて多くの肯定的なお声を頂き大変有り難く思っております。その中に「早起きをすると寝る時間も守れて生活リズムが整いました。」という言葉をいただきました。私は本質を突かれたお声と思います。一般的に早寝早起きと申します。ですが、早く寝ようとしても体が睡眠を欲していない状況では、布団に入ってもなかなか寝付けるものではありません。早起きをすることによって、眠るべき時刻に体が睡眠を欲するようになります。つまり、早起きするから早寝ができるようになります。ですので、私は「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」と以前より伝えてきており、よい生活リズムのためには朝一回、少々無理をしても早起きをすると、その日の夜から早寝ができるようになるかと話していました。今回のチェックシートにてよい生活リズムがつかめそうとのお声も多数いただきました。今後、9月と1月に予定しておりますが、今回のシートから安定した生活リズムにつなげていただければ幸いです。

また、今月は「おむすびを自分でつくる」給食を行います。食育の一環として実施し、朝トク時に作り方の説明を各学級で行い、給食での実践となります。そして、今月の児童朝会時には6年生が体育の保健学習で学んだ「病気の予防」についての発表も計画しております。

健康教育は「栄養、運動、休養」が健康三原則とされています。今年度もこの三原則に基づき、より子供たちが自分のこととしてとらえ、よい実践につなげて行かれるように新たな実践を進めていきたいと考えております。

毎日の安定した生活のためにも、早起きからのリズムづくりをご家庭でも協力いただければと考えます。どうぞよろしく願いいたします。



# 6年軽井沢移動教室

5 / 15 (月) ~ 5 / 18 (木)

## 【1日目】



東麓の登山(ひがしかごのとやま)、池の平湿原を歩きました。山頂では氷の粒が降ってきて、山の天気の変化りやすさを体感してきました。夜は真っ暗な館内を歩くナイトウォークで怖がりながらも楽しみました。

## 【2日目】



縄文時代の様子について学習したり勾玉を作ったりしました。午後はベルデの森で自然について学習し、林業体験もしました。夜はキャンプファイヤーで大きな声を出して盛り上がりました。

## 【3日目】



午前中は軽井沢アイスパークでカーリングをしました。思っていたよりも難しかったようです。午後は天丸山ハイキングを行いました。雲が多く、浅間山を背景に歩くことはできませんでしたが、天丸山から見る軽井沢の景色は壮大でした。夜は学年レクリエーションを行い、生活班ごとに芸を披露しました。皆で大笑いでき、楽しい時間を過ごせました。

## 【4日目】



下仁田の名産であるこんにやくづくりをしました。水とこんにやくいもの粉末から作り始め、どの班もおいしいそうなこんにやくが出来上がっていました。午後はかみつけの里で古墳やはにわを見て、古墳時代の学習をしてきました。

昨年の「下田」に続き、今回の「軽井沢」も子供たちにとって生涯特別な場所になると思います。ぜひ、今度は自分の足でまた違う楽しさを味わって来てほしいです。

さて、子供たちは移動教室中、実際に自分の目で見たり触れたりし、普段教室では学べないような体験的な活動から歴史や軽井沢の自然について理解が深められたことと思います。

また、3泊4日を通して生活面で子供たちはよく時間を気にしながら自分たちで行動できていました。同じ宿舎で生活した他校の先生方からもお褒めの言葉をいただきました。お互いに声を掛け合うこと、教えてあげることの大切さやありがたさが実感できたと思います。今後はこの経験を生かし、立野小の最高学年としての生活にいかしてもらいたいと願っています。

6年担任 山岸由佳 岡部竜

## 【立野フェスティバル】

今年も立野小の開校をお祝いして、立野フェスティバルが6/2(金)に行われます。楽しいお店が勢揃いしました。

- |     |                   |      |
|-----|-------------------|------|
| 2-1 | レッツ! たてのランド       | 教室   |
| 2-2 | わくわくどきどきたからさがしめいろ | 教室   |
| 3-1 | クイズ イン 3 - 1      | 教室   |
| 3-2 | モンスターランド          | 教室   |
| 4-1 | リアルエスケープゲーム       | 教室   |
| 4-2 | ワクワクランド DX        | 教室   |
| 5-1 | スパイを見やぶれ          | 教室   |
| 5-2 | 一発逆転ミラクルカジノ       | 教室   |
| 6-1 | 恐怖の部屋             | 教室   |
| 6-2 | 廃病院のうわさ           | 視聴覚室 |

子供たちは沢山お客さん呼び込もうと、張り切って準備をしています。保護者の方の来場もお待ちしています。

特活部 加藤 悠

## 教室の窓から



5年1組  
担任 田村 あさ子

先日、初めての家庭科調理実習を行いました。第1回目は「お茶をいれよう」です。人数分の水の分量をはかってやかんでお湯を沸かし、茶葉も正確にはかり急須にいれました。班のメンバーで協力し、丁寧にいれたお茶の味は格別だったようです。「お茶の良い香りがするよ。」「渋いけれど甘さもあるよ。」と、十分にお茶のおいしさを味わえたようでした。学習したことを生かして、家庭でも実践できるといいなと思います。

## 心を育てる 立野の生活指導

休み時間が終わり、外遊びから戻ってくる子供たちの表情は、とても晴々としています。「長縄でたくさん跳べたよ。」「鉄棒で足かけまわりができたよ。」と、笑顔で話してくれます。

休み時間に友達と楽しみながら体を動かすと、気持ちもすっきり、リフレッシュすることができます。また友達と走り回っておにごっこをしたり、ボールを投げ合ったり、励まし合ったりしながら鉄棒やうんていをするのが、子供たちの体力を高めることにつながります。私たち教員も、できるだけ子供たちと一緒に体を動かしたいと思っています。

また、蒸し暑くなってきましたので、休み時間のあとは汗をたくさんかいています。水分補給を忘れないよう、声かけもしています。



## 6月の行事予定

1	木	開校記念日
2	金	水曜時程 5時間授業 集会 立野フェスティバル
3	土	
4	日	
5	月	全校朝会 クラブ活動 新体力測定始 移動教室事前検診(5年)
6	火	「朝トク」活動 あいさつデー(4年)
7	水	あいさつデー(4年)
8	木	岩井移動教室始(5年) あいさつデー(4年)
9	金	
10	土	土曜授業日 岩井移動教室終(5年)
11	日	立野町会防災訓練
12	月	全校朝会 安全指導 クラブ活動 学校評 議員会
13	火	たてわり
14	水	午前授業 特別時程
15	木	午前授業 特別時程 歯磨き指導(4年) 4年2組は研究授業のため5時間授業で 14:00頃下校
16	金	こころの劇場(6年) 新体力測定終 CAP講習会(保護者向け 10:00~12:00)
17	土	
18	日	
19	月	全校朝会 クラブ活動 水泳指導始
20	火	「朝トク」活動 あいさつデー(2年) 避難訓練
21	水	午前授業 特別時程 あいさつデー(2年)
22	木	たてわり班遊び(昼休み・清掃時間) あいさつデー(2年)
23	金	午前授業
24	土	
25	日	
26	月	音楽朝会 クラブ活動
27	火	CAP講習会(2年)
28	水	校外班別集会(5校時)
29	木	集会
30	金	

### 【 校外班別集会 】

4月26日(水)に1回目の校外班別集会を実施しました。今年初めての集団下校でしたが、6年生のリーダーを中心に、落ち着いて、しっかり行動できていました。

2回目の校外班別集会は6月28日(水)です。内容は集団下校訓練と夏休みの交流遊び決めです。子供たちの中では、校外班での交流活動は楽しい夏の風物詩として記憶に残っているようです。活動を通して、同じ班の友達とさらに交流を深め、より安全な登下校につなげてもらいたいと思います。

生活指導部校外班担当 深見 真奈美

### 【 水泳指導 】

19日(月)から水泳指導が始まります。友達同士で教え合ったり自分の課題に向けて練習したりしながら、体力や泳力の向上を目指していきます。

保護者の皆様には、水泳がある日にお子様の体調の確認をお願いいたします。また、水泳帽子やプールカード忘れ、検温記入や押印がない場合は入水することができませんので、お子様と一緒にご確認ください。

安全に楽しく水泳ができるよう今年度もご協力よろしくお願いします。

体育主任 岡部 竜

### 【 5年 移動教室 】

6月8日~10日に千葉県岩井に行ってきます。様々な体験や活動を通して、教室の中だけでは学べないことをたくさん学習してきます。

今はこの日に向けて、子供たちで岩井など見学先について調べたり、係分担を決めて、事前に仕事の打ち合わせを行ったりしています。

家族と離れ、友達と寝食を共にできるこの機会に、友達との絆を深め、活動を通して頼りになる5年生に成長してもらいたいと願っています。

5年担任 田村 あさ子 加藤 悠

### 【新体力テスト】

児童の体力・運動能力及び生活・運動習慣の実態を把握・分析し、その改善を図るために体力測定を行います。新体力テストで明らかになった結果を分析し、子供たちの運動能力をより高められるように、日頃の授業を工夫したり、中休みの体育的活動を行ったりしていきます。

種目は、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げの8種目で行います。ベストの記録が出せるよう、児童の体調管理をよろしくお願いします。

特別活動部 中野 智美