



笑顔いっぱい大北小 みんなで育つ大北小

大北小だより

5月号

平成26年 5月 1日

練馬区立大泉北小学校

校長 小島英樹

<http://www.ooizumi-n-e.nerima-tky.ed.jp/>

良質な睡眠の確保を

校長 小島英樹

1日は24時間。ところが、人間の生体リズムは25時間です。この1時間のズレを埋めて、日常生活を正常に機能させる源が、「良質な睡眠」です。

脳は、日中、さまざまな刺激を受けて、活発に働いています。それらの刺激（＝快感・喜び・楽しさ・驚き・発見・学び・好奇心・興味・関心・緊張・興奮・怒り・悲しみ・ストレス 等々）の中から必要なものを記憶として脳に定着させ、必要でないものを取捨選択して忘れさせ、次の日の活力を生み出す原動力になるのが「良質な睡眠」です。

私達大人でも十分な睡眠時間を摂って、すっきりと目覚めた後は、脳がリフレッシュされて、新たな活力とエネルギーが全身にみなぎってくるのを感じます。反対に、寝不足のまま朝を迎えてしまうと脳が十分に休まらないために、大切な記憶の定着も不十分となり、また不快感もリセットされないままなので、朝から理由もなく不機嫌で、イライラし、新たな知識や学びが妨げられてしまいます。すなわち、脳の疲労が解消されないまま、さらに新たな刺激やストレスにさらされてしまうので、脳が慢性疲労状態になってしまうのです。

このことは医学的にも立証されていて、多くの専門医や研究者が睡眠の重要性、とりわけ子供には不可欠の要素であることを提唱しています。文部科学省や東京都教育委員会が、「早寝・早起き・朝ご飯」キャンペーンを10年近くも実施しているのは、そのような理由があるのです。実際、「早寝・早起き・朝ご飯」運動の実践によって、小学生の生活リズムは徐々に改善され、結果として学力の向上にも効果のあったことが統計数値上からも証明されています。

現在は、むしろ中学生・高校生・大学生の過剰なケータイ・スマホ・インターネット利用による慢性的な睡眠不足がクローズアップされ、学校生活や日常生活に重大な悪影響を及ぼしているとして、中学生・高校生・大学生をも含めた「早寝・早起き・朝ご飯」運動の拡大が呼びかけられているほどです。

「良質な睡眠」を一律に時間で示すことは難しいですが、私個人の考えとしては、小学校低学年で10時間以上、中学年で9時間以上、高学年でも最低9時間、中学生・高校生も最低8時間は必要であると考えます。

人間は、朝日とともに目覚めて活動を開始し、日暮れとともに体を休めて睡眠を摂るのが、動物としての本能であり、何千万年にもわたって続けられてきた人間本来の生体リズムです。ところが文明の進化は、人間に夜でも活動できる両刃の剣を与え、さらに現代はテレビやゲームやインターネットなどのさまざまな“麻薬”を私達の手の届くところに置いて誘惑してきます。

だからこそ大人である私達が熟慮し、成長過程にある子供の心と体と脳を健全に育てるために、危険な誘惑を断ち切る勇気をもたなければならないのです。

子供にとって最大の栄養ともいえる「良質な睡眠」をぜひ各家庭で確保していただき、明るく、素直で、活力に満ちた子供と一緒に育てていきましょう。

「体を動かすことで」

体育主任 谷内 あい

校庭の木々の葉が青々と茂るさわやかな5月になりました。教室の窓から校庭を見下ろすと、力いっぱい腕を振り、足を動かす子供たちの元気な姿が見られるようになりました。その姿を見ると、今年も運動会の季節がやってきたんだあとわくわくしてきます。そして、今年度は開校40周年記念運動会と銘打って実施いたします。

進級してから1か月、まだ少し緊張している子供たちが、ともに体を動かすことで交友を深め、目標に向かって一致団結していく姿は大きな喜びや感動を与えてくれます。12日(月)からは、運動会特別時程が始まります。今年度も多くの方々へ喜びや感動を届けられるよう、それぞれの学年のカラーを大切に指導演を行っていきたいと思います。当日を楽しみにしていきましょう。

ありがとうございました。【退職・転出した職員からのご挨拶です】

○高井 英樹 主任教諭 府中市立府中第九小学校へ

お世話になったのは3年間でした。教員経験は歳相応に長いのですが、子供たちから元気をもらうということをこの歳になり、初めて実感しました。この学校でいただいた元気で、次の学校でまた頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。

○赤川 智子 主任教諭 練馬区立橋戸小学校へ

目を閉じれば、校庭の満開の桜の花、どろんこ山のまぶしい緑。耳を澄ませば、大北小の子供たちの元気なあいさつ、明るく笑い声。ずっとずっと忘れられない大切なもの。6年間、大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

○藤田 ゆう 主任教諭 練馬区立光和小学校へ

大北小では7年間という長い間、お世話になりました。かわいい子供たちと出会い、一緒に活動していく中で、子供たちからたくさんの事を学びました。みんなの笑顔は今でも心に焼きついています。そして保護者の皆様、ご協力頂き、本当にありがとうございました。

○宮澤 竜太郎 主任教諭 東久留米市立小山小学校へ

大北小を離れて感じるのは、学校が地域に根付いていて、地域の応援や保護者の皆様の温かい支えがたくさんあったこと。新しい学校でも大北小で教えていただいたことを生かせるように努めていきたいと思っています。5年間お世話になり、ありがとうございました。

○矢作 良輔 教諭 東村山市立秋津小学校へ

ありがとうございました。明るく、元気な子供たちに囲まれ、様々な場面で助けられ、教えられました。大北小での毎日はとても楽しく充実していて、あっという間に過ぎていった3年間でした。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

○田嶋 友美 教諭 港区立三光小学校へ

私は、四季を肌で感じながら思いやり遊ぶことができる大北小の校庭が大好きです。大北小の子供たちの笑顔や、保護者・地域の皆様に支えられて、楽しい3年間を過ごすことができました。心より感謝いたします。ありがとうございました。

○阿部 みなと 教諭 小平市立小平第十小学校へ

大好きな大北小を離れて、1ヶ月が経ちました。大北小での思い出は、たくさんあります。上手に歌を歌っていたり、元気に遊んでいたり、それぞれの仕事を頑張っていたり。どの子も本当に素直で気持ちがよかったです。5年間本当にありがとうございました。

○早坂 克己 給食調理主事 練馬区立富士見台小学校へ

退職までの僅か1年でしたが、21年に及ぶ仕事の最後を大北小の「調理室」で迎えられる事、その事そのものが私にとって「ハレの日ごちそう」でした。皆さん、御機嫌よう！

○加藤 千恵子 給食調理主事 練馬区立上石神井北小学校へ

大泉北小学校の明るく元気な子供たちに、よろこんでもらえるように、心をこめて給食を作ってきました。5年間大変お世話になりました。ありがとうございました。

○小寺 義孝 理科支援講師 任期満了

2年間、4年生の理科を担当させていただきました。自然科学の不思議と面白さに、子供たちと共に感動した場面が、心に残っています。子供たちの協力と教職員・保護者の皆様のご支援に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

○坂田 有紀 体育支援講師 任期満了

2年間、一緒に体育の学習をしてきました。2重跳びができた時、泳力テストに合格した時。努力してできた瞬間の笑顔は、本当に輝いていました。たくさんの笑顔をありがとう。これからも色々な事にチャレンジして行って下さい。

○森 友弥 講師 任期満了

昨年の4月に初めて先生として来た大北小。あの時から1年が経ったと思うと、とても信じられません。大学を卒業したての右も左もわからない私の授業を「楽しかったよ。」と言ってくれたみなさんの顔をずっと忘れません。短い間だったけど、ありがとうございました。

○臼本 正則 学校生活臨時支援員 任期満了

昨年の10月より臨時支援員として、勤務させていただきました。一年生を中心に多くの児童と接し、学芸会、卒業生を送る会、入学式の練習と忙しい日々を送っているうちに半年がたち、任期満了となってしまいました。大変な毎日でしたが楽しくもありました。ありがとうございました。

○渡谷 由記 学校生活臨時支援員 任期満了

1年間ありがとうございました。毎日、子供たちからたくさんのパワーをもらいました。明るさと元気に溢れた大北小の子供たちと共に過ごすことが出来て本当によかったです。

よろしくお願ひします。

【着任した職員からのご挨拶です】

○堀内 直子 主幹教諭 中野区立若宮小学校より

中野区立若宮小学校からまいりました堀内と申します。16年ぶりに練馬区に戻ることができ、とても懐かしく思います。大泉北小学校の学区にはまだ自然がたくさんあり、とてもすてきな町だと感じています。どうぞよろしくお願ひいたします。

○瀧脇 稔尚 主幹教諭 練馬区立大泉東小学校より

5年1組の担任になりました、瀧脇稔尚と申します。隣の大泉東小学校から参りました。元気な子供たちと毎日楽しく過ごしています。まだわからないことがたくさんあるので教えていただきたいと申します。よろしくお願ひします。

○浅見 英子 主任教諭 練馬区立向山小学校より

練馬区内の向山小学校から来ました。子供たちの明るい笑顔と元気なあいさつが大好きです。大泉北小学校の子供たちが毎日元気よく過ごせるように頑張ります。一年生と一緒に皆さんからいろいろと教えていただきたいと申します。どうぞよろしくお願ひします。

○村上 智子 主任教諭 府中市立府中第九小学校より

府中第九小学校より参りました、村上智子と申します。明るく元気いっぱいな大北小の子供たちとの出会いを嬉しく思います。広々とした校庭やドロンコ山など、自然豊かな環境の中で子供たちと一緒にのびのびと学習をしたり、活動をしたりしたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

○小池 千恵子 主任教諭 清瀬市立清明小学校より

今年度より、大泉北小学校に勤めさせていただきます小池千恵子です。とってもかわいい一年生の担任になりました。大北小の素敵などころをいっぱい見つけ、子供たちと一緒にますます素敵な学校にしていきたいと申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

○山川 美帆 教諭 清瀬市立清瀬第三小学校より

清瀬市立清瀬第三小学校から赴任して参りました。大北小の6年生が、入学式の準備をしているのを見て、一生懸命がんばる子がたくさんいる学校なのだ嬉しくなりました。3年生の授業で、地域の自慢がたくさん出てきました。地域のこと学校のこと、たくさんの人と関わり教えてもらうのが楽しみです。今後共、よろしくお願ひします。

○加藤 万知 教諭（新規採用）

昨年は東京都教師養成塾生としてお世話になりました。実習生の頃から、大北小の子供たちの明るい笑顔に励まされてきました。今度は私が子供に元気や感動を与えられる存在になりたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

○星屋 良広 教諭（産休代替）

区内の北原小学校より参りました、星屋良広です。美しい桜と、明るく元気な大北小の子供たちに迎えられ、とても充実した気持ちで1年が始まりました。子供たちがいつも笑顔で登校できるよう、力を尽くしたいと思いますので、よろしくお願ひします。

○伊藤 聖矢 教諭（産休代替）

こんにちは。3年3組の担任をさせていただくことになりました、伊藤聖矢と申します。大北小では今まで2年間、算数少人数の講師をしていましたので、今まで体験・経験したことを活かし、楽しく元気に子供たちと過ごしていきたいです。

○坂井 マチ子 教諭（非常勤）

区内の豊溪小学校からこの度縁あって大泉北小学校に異動してきました。明るく伸び伸びした大北小の子供たちと出会い嬉しくなりました。楽しく子供たちと学習していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

○杉山 洋子 給食調理主事 練馬区立光が丘第八小学校より

光が丘第八小学校から異動してまいりました給食調理の杉山洋子です。おいしい給食を作っていきたいと申します。どうぞよろしくお願ひします。

○土屋 直人 給食調理主事 練馬区立高松小学校より

初めての太泉地区への異動です。初心にかえり、一日も早く慣れて大北小の子供たちに安全でおいしい給食を提供したいと思っています。よろしくお願ひします。

○原 純子 算数支援講師

1年生の算数の講師として着任しました。原純子です。とても元気な1年生と算数の時間に一緒に勉強します。担任の先生のお手伝い、困っている子供への支援をしていきます。子供たちの「わかった」「できた」の声がたくさん聞けるようがんばります。

○加藤 史江 算数・音楽講師

はじめまして。今年度より、算数と音楽の授業を担当します。大北小の子供たちは、元気いっぱいにあいさつしてくれて、とても嬉しいです。これからみなさんと過ごす日を楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひいたします。

○五十嵐 祐太 理科支援講師

4月から、4年生の理科を担当させていただきます、五十嵐祐太です。大学では理科を専門に学んできました。子供たちの「不思議と思う気持ち」つまり「？」を大切に、理科でしか出来ない体験を子供たちと共に考え、楽しい授業をしたいと思っています。

5月行事予定表

今月の生活目標：話をしっかり聞こう・あつまりをはやくしよう・集中して聞こう

話をしている人のほうを向いて聞こう

日	月	火	水	木	金	土
				1 耳鼻科検診(全)	2 聴力(2・5年) 遠足(3年) 消防写生会(2年)	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 音楽朝会 聴力検査(3年)	8 セーフティ教室 (1年・交通安全) 寄生虫検査回収 (1・2・3・6年)	9 避難訓練 防災授業(4年) 尿検査1次 離任式(5・6校時 ・2年生以上)	10
11	12 全校朝会 安全指導 委員会活動 運動会時間割始	13 内科検診(全)	14 児童集会	15	16 4時間授業(教育 会総会のため)	17
18	19 全校朝会 クラブ活動	20	21 運動会係児童 打ち合わせ① (5・6年14:10~)	22	23 B 時程	24
25	26 全校朝会 教育実習始	27 運動会全校練習① 尿検査2次	28 運動会全校練習② 運動会係児童 打ち合わせ② (5・6年14:10~)	29 運動会全校練習 (予備)	30 運動会全校練習③ 前日準備(6年) (1~5年・4時間授業)	31 開校40周年 記念運動会

ハッピーあいさつ広め隊

あいさつの大切さは、どなたもご存じのことです。では、その大切なことを自ら実行し、また、子供に教育しているでしょうか。子供は、親や大人の姿を見て育ちます。親がしっかりあいさつできる家庭は、子供もできています。それは、親が見せる姿や親が行う教育の成果です。

さて、大北小では今、あいさつボランティアが活躍しています。全校朝会での校長先生の呼びかけにたくさんのお子さんが名乗りを上げ、朝の登校時に門に立ち、気持ちよくあいさつをしています。照れながらもがんばっている姿に感動すら覚えます。

このように学校では、あいさつ強化の取り組みをしています。「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」だけでは不十分です。(もっとも、これすらできない子もいますが)「お願いします」「どうぞ」「ありがとう」「ごめんなさい」。

5月は、これらのあいさつを子供たちに指導していきます。ご家庭でもご指導をお願いいたします。



副校長通信

「感謝」

副校長 城崎 真

4月から新しい体制でのPTA活動が始まっています。また、保護者会で選出された役員の方々にも、積極的に活動いただいています。特に執行部や各部の部長さんは、今年度のスタートがスムーズになるよう年度末より確実な引継ぎ等ご尽力いただいています。その献身的なお姿を目の当たりにして、感謝の気持ちでいっぱいになります。

また、旗当番・安全安心ボランティア・ボランティア集約のお手伝い・地域の見守り活動。本当にいろいろな方々のお世話になっていると感じています。みなさん、大北小を少しでもよい学校にするためにと頑張ってください。地域・保護者・教職員が協力し合って、これからも大北小のよりよい発展のために一緒に取り組んでいきましょう。