

はしど

平成27年 9月 1日
学校便り 第6号
練馬区立橋戸小学校
校長 早川修一

<http://www.hashido-e.nerima-ky.ed.jp/>

☆学校教育目標 考える子・思いやりのある子・たくましい子

早寝 早起き 朝ご飯 外遊び

校長 早川修一

夏休みが終わり、子供たちの元気な声が学校に戻ってきました。

今年は8月下旬に急に天候不順になり、夏季水泳指導も後半は3日間できないということがありましたが、たくさんの子供たちが夏季水泳指導に参加し、泳力を伸ばしていました。

また、わくわくスクールでは、今年も地域や保護者の方々のご協力を得て、ふだんの学校ではできない様々な学びを経験することができました。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

さて、先日、校医の先生方と、定期健康診断結果や保健室の利用状況の分析から橋戸小の子供たちの課題についての話し合いをもちました。その中で、小学生の睡眠時間として、少なくとも9時間は必要だという話が出ました。さらに、背を十分に伸ばすために必要な睡眠時間は、低学年で10時間、高学年でも9時間半だそうです。

保健室来室児童の状況を分析すると、高学年になると夜寝るのが遅く、その結果朝食を十分摂らずに登校し、学校で体調を崩す子供が多いという傾向が見られます。さらに、朝食は食べても排便できずに登校し、学校で腹痛になる子供も多いです。

校医の先生からは、夕食を早めに食べ、早寝早起きをし、朝の排便をしっかりすることが大切だというお話をいただきました。

5・6年生は移動教室に行きますが、私が

子供たちに毎回話すことがあります。それは、「よく食べ よく寝て よく出す」ことです。これができていないと、途中で体調不良を起こすことがとても多いからです。ちなみに、移動教室では、おおよそ6時起床、7時朝食、12時昼食、18時夕食、21時就寝というリズムです。休み明けの生活リズム作りとして、ご家庭でも是非チャレンジしてみたいかがでしょうか。

歯科の先生からは、歯は再生できるものではないので、虫歯の症状が出てしまってからでは手遅れであり、完全に元通りにすることはできない、だから定期的に診断を受ける必要があるというお話がありました。健診結果を見ると、3年生ぐらいになると、急に歯垢が目立つようになります。また、高学年では歯肉炎も増えてきます。歯垢や歯肉炎でも、放置すると取り返しがつかなくなります。小学生の時の歯磨きは、自分の歯で一生過ごせるかどうかを左右するそうです。一生付き合う歯を、大切にさせたいものです。

眼科の先生からは、視力を良くするためには、外遊びが大切だというお話がありました。健診結果では、3年生あたりから視力の悪い子供が目立つようになっています。外遊びをたくさんすることは、体だけでなく心の安定にもつながります。

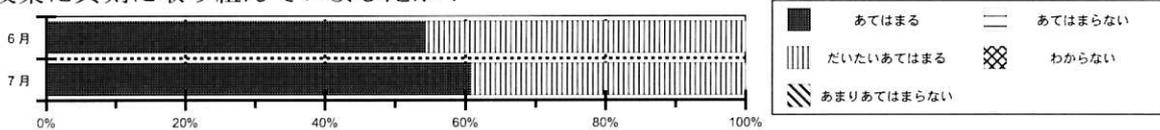
子供たちが「早寝 早起き 朝ご飯 外遊び」で、規則正しく健康な生活が送れるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。

7月の土曜公開アンケートより

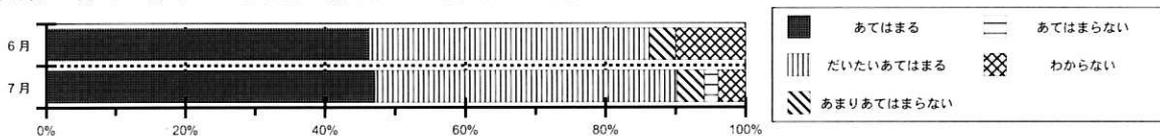
※アンケートへのご協力ありがとうございました。紙面の関係で全てを掲載することができませんが、ご了承ください。6月よりアンケートの回収数が減ってしまいました。下段の自由意見欄には、ご意見ご感想の記述がなくても結構ですので、是非、回答にご協力ください。

1. 橋戸小学校の教育活動について、学校公開での子供たちの様子を見てお答えください。

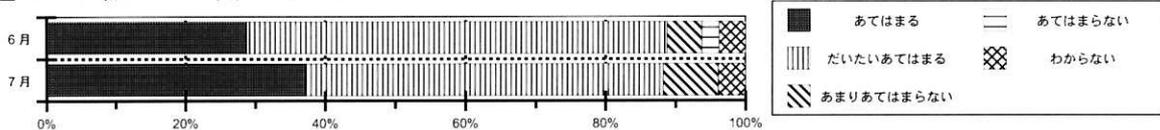
①授業に真剣に取り組んでいましたか？



②授業・休み時間に、友達と仲良く、協力して過ごしていましたか？



③進んで、話したり聞いたりしていましたか？



2. 自由意見より

○ご意見・ご感想 △検討・改善課題

- 発表のために文字や絵が工夫されていて、とてもわかりやすかった。
- 調べたことを自信をもって発表している姿が見られ、よかった。
- 発表者の話をよく聞き、進んで質問もできていた。
- 「セーフティ教室」の内容が、とても大切な指導だと感じた。
- △「セーフティ教室」をいつ参観できるのか、学校便りの記述がわかりにくかった。
- 自分の役割をふまえ、協力して調理実習に取り組んでいる様子が見られた。
- クラスが落ち着いて、授業が学力を向上させているのを感じた。
- △子供たちが、先生の話真剣に聞いている中、保護者の私語が気になった。
- クラスの半数以上の子供たちが挙手をして発言しようとしていたことが、いいなと感じた。
- 子供たちが真剣に、かつ楽しそうに授業を受けている様子を見て安心した。
- 学校は子供たちにとって、いろいろな学びの場なんだと、改めて感じた。友達の言葉に耳を傾け、互いを尊重し合える人に成長して欲しい。

※ありがとうございました。日常の授業や土曜公開等、教育活動の改善に向け生かして参ります。

9月3日・4日の時程について

9月3日（木）に、6年生を対象に「連合水泳記録会」が開催されます。

（大泉北小会場：保護者の方の参観はできません）

これに伴い、通常の時程と変更になることがありますので、お知らせいたします。

○3日（木）実施の場合は、1～5年は4時間授業で、給食後に下校します。

○3日（木）に実施できない場合は、通常通りの時数まで授業後下校します。

この際は、「連合水泳記録会」は、4日（金）に延期です。

○4日（金）に延期になった場合も、3日と同様の時程になります。（これ以降の延期は無し）

※ 3・4日とも、「学校連絡メール」にて実施の有無をお知らせいたします。

サマースクールへのご協力ありがとうございました

今年も様々なサマースクールが行われました。多くの児童が、たくさんのことを体験を通して学ぶことができました。スクールの講師をしてくださったり、準備をしてくださったりと、多くの保護者の皆様に、ご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

来年度も、引き続きご協力をお願いいたします。



7/23生まれて初めて、ギターを弾こう



7/24橋戸キッズニア第5弾



7/27打楽器と仲良くなろう！



7/28パソコンの楽しさを味わおう！



7/30剣道入門



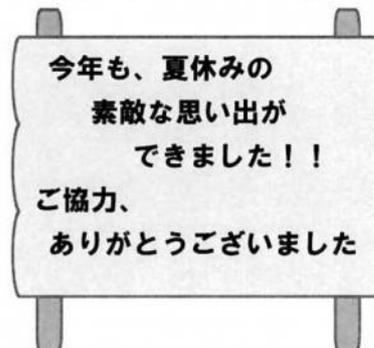
7/30校庭の池の中にある小さな生き物を観察しよう



8/25世界の料理作りに挑戦



8/28保冷剤で作る芳香剤&コースター



今年も、夏休みの
素敵な思い出が
できました！！
ご協力、
ありがとうございました

9月の予定

- 1日(火)安全指導日、身体測定(1年)
2日(水)保護者会(5年)、身体測定(2年)
3日(木)※連合水泳記録会(6年以外4時間授業)、
歯垢染色(4年)、PTA役員会
4日(金)連合水泳記録会予備日(6年)、身体測定(3年)
7日(月)委員会、身体測定(4年)
8日(火)読み聞かせ(低)、身体測定(5年)
9日(水)身体測定(6年)、おたんじょうび給食(8月生)
10日(木)挨拶リーダー(6年)、PTA運営委、
PTA防災訓練、三原台中での体験授業(6年)
11日(金)校内研究授業(2年2組以外4時間授業)
12日(土)土曜公開、学年交流会(2・3年)
13日(日)練馬区防災訓練
14日(月)クラブ
15日(火)読み聞かせ(高)
16日(水)遠足(1・2年)
17日(木)自転車安全教室(3年:2校時)、
挨拶リーダー(5年)
18日(金)おたんじょうび給食(9月生)、PTA資源回収
21日(月)敬老の日、全国秋の交通安全運動始(~30日)
22日(火)国民の休日
23日(水)秋分の日
24日(木)月曜日時間割、挨拶リーダー(4年)、
25日(金)4時間授業(校内研修会)、
避難訓練(不審者対応)、
移動教室前日健診(5年)
27日(日)避難拠点運営連絡会防災訓練
28日(月)軽井沢移動教室①(5年)、保護者会(6年)
29日(火)軽井沢移動教室②(5年)、保護者会(3・4年)
30日(水)軽井沢移動教室③(5年)
※連合水泳記録会の実施・延期に伴い、時程に変更がある
場合があります。詳しくは、2ページをご覧ください。

【10月前半の予定】

- 1日(木)都民の日
2日(金)安全指導日、保護者会(1・2年)
水道キャラバン(4年:5・6校時)
5日(月)クラブ
6日(火)読み聞かせ(低)、ねりまお話の会
7日(水)レインボー班遊び、ねりまお話の会
8日(木)挨拶リーダー(3年)、避難訓練
9日(金)5時間授業、ぐんぐん
10日(土)土曜公開、はしど縁日
12日(月)体育の日
13日(火)月曜日時間割
15日(木)挨拶リーダー(2年)

【9月の相談室】

☆スクールカウンセラー在室日

4日(金)、11日(金)、25日(金)

☆心のふれあい相談員在室日

7日(月)、8日(火)、9日(水)、
14日(月)、15日(火)、16日(水)、
28日(月)、29日(火)、30日(水)

9月の生活目標

規則正しい生活をしよう

夏休みは、のんびりと過ごされたと思います。さて、今日より1学期後半のスタートですが、気持ちの切り替えはできていますでしょうか。8月下旬より学校の生活時程を意識して過ごしているとよいのですが、子供たちはどのような様子だったでしょうか。

今月、学校では、休み時間に次の授業の用意を習慣化させ、時間を守って行動するように指導していきます。ご家庭では、起床や就寝時刻、家庭学習の時間、登校時刻などを守って生活させるようにお願いします。

給食を時間内に食べられる、整理整頓ができる、忘れ物をしないことも、決められた時間内で行動するために必要な力です。学校とご家庭の両者で取り組んでいきたい内容です。ご協力をよろしくお願いします。

9月の保健目標

生活のリズムを整えよう

夏休み中、夜更かしをして、朝寝坊する生活に慣れてしまった人はいませんか？生活リズムを整えるために、まず重要なのが「睡眠」です。夜9時頃に就寝する習慣を身に付けさせましょう。なかなか寝付くことができないときは、生活の見直しをしてみてください。寝る前に夜食をとってしまうと、消化器官に負担がかかり、眠りが浅くなることがあります。また、寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしていると、光が脳を刺激して眠気が起きにくくなります。夜は照明を暗めにする、眠気を誘うホルモン(メラトニン)の分泌を促し、スムーズに寝付くことが期待できます。

質の良い睡眠ができれば、自然と「早寝・早起き」につながります。