

# はしど



平成24年12月13日  
学校便り 第9号  
練馬区立橋戸小学校  
校長 谷田 弘子  
<http://www.hashido-e.nerima-tky.ed.jp/>

☆学校目標・考える子・思いやりのある子・たくましい子

## 昔の人の知恵を生かす

校長 谷田 弘子

先月行われた「学芸会」には、多くの保護者、地域の皆様をお迎えして、児童がはりきって演技することができました。今年は一昨年の反省を生かして、最前列のマット席は上演学年優先にさせていただいたり、会場のセットを変更したりしましたが、皆様のご協力により、スムーズに進行することができました。誠にありがとうございました。

早いもので今年も残り少なくなってきました。インフルエンザが流行する時期になりますので、体を鍛えると共に、手洗い・うがいを励行することで、健康で安全な生活を送っていただけるように努めたいと思っています。

さて、12月は、「師走（しわす）」と言われていて、年の瀬ということもあり、この意味は、皆さんご承知の通り、先生やお坊さん（昔は町の有識者とされていた）さえも忙しくて走り回るといふ意味から来たと言われていて、楽しいイベントや行事が目白押しな一方で、しなければならないこともたくさんあり、本当に一年で一番忙しい月なのかも知れません。しかしながら、忙しい月とはいえ、一年で一番昼が短く、夜が長い日「冬至」がありますので、是非この「冬の健康を願う行事」をゆっくりと楽しんでみてはいかがでしょうか。今年12月21日が「冬至」に当たります。このころから次第に寒さも厳しくなり、人々は冬を過ごすための準備や食料の保存に、本格的に取り組まなければならない時期なのです。

冬至にかぼちゃを食べるといふ習慣は、野菜が不足しがちなこの時期に、ビタミンやカロチンを摂るといふ合理性があり、無病息災を願い、昔の人は「冬至までとっておいたかぼちゃを食べると魔除けになる」と言っていたそうです。かぼちゃの他にも、こんにやくやれんこん、にんじん、きんかん、ぎんなんなど「ん」のつく食べ物を食べると「運」にあやかれるそうです。

また、この日に柚子湯に入ると風邪をひかない、という言い伝えも合理性があるようです。柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があるそうです。さらに、芳香によるリラックス効果もあるので、厳しい寒さに負けない体づくりのために、現代にも十分通用する昔の人の知恵といえそうです。

なお、柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」というように、語呂合わせから柚子湯に入るとも言われていますが、本来は運を呼び込む前の厄払いのようなものです。昔は毎日入浴しませんから一陽来復（いちようらいふく）のために身を清めるといえるようで、端午の節句の菖蒲湯も同様だそうです。

昔から受け継がれてきた、良き知恵は今も生かしていきたいと思っています。

# 橋戸の風

## 12月の土曜授業のお知らせ

今年最後の土曜授業が、12月8日（土）に行われます。

今回は、1年生の学年交流会や5年生の万引き防止教室、6年生の国際交流活動などが予定されています。児童の様子をご覧になり、励ましていただくと幸いです。当日の授業教科は、以下の通りですが、変更になることもあります。ご了承下さい。

### 【12月8日（土）の授業予定】

	1校時	2校時	3校時	4校時
1年1組	生活(教室)	算数(教室)	国語(教室)	学年交流会 (体育館)
1年2組	生活(教室)	算数(教室)	国語(教室)	
2年1組	国語(教室)	算数(教室)	生活(教室)	生活(教室)
2年2組	算数(教室)	国語(教室)	生活(教室)	生活(教室)
2年3組	算数(教室)	国語(教室)	生活(教室)	生活(教室)
3年1組	図工(図工室)	図工(図工室)	算数(教室)	国語(教室)
3年2組	国語(教室)	算数(教室)	図工(図工室)	図工(図工室)
4年1組	音楽(音楽室)	国語(教室)	算数(教室)	総合 (教室、ワークスペース)
4年2組	算数(教室)	国語(教室)	音楽(音楽室)	
5年1組	体育(体育館)	国語(教室)	万引き防止教室 (視聴覚室)	社会(教室)
5年2組	道徳(教室)	国語(教室)		社会(教室)
6年1組	外国語(視聴覚室)	総合(教室)	総合 (教室等)	総合 (教室等)
6年2組	総合(教室)	外国語(視聴覚室)		

## 研究発表会

12月14日（金）

今月は、本校の研究発表会が行われます。平成23年度・24年度と2年間研究してきた成果を区内外の先生方に発表していきます。

本校の児童の良さは、元気で素直、吸収力のあるところだと思います。しかし、向上心や積極性という意味で少し課題をもった児童が見られます。自信をもって自分の考えを発表したり、友達の考え方に対して、自分なりの意見をもって、授業に臨んだりといった前向きな態度です。

本校の研究テーマは、「学びを活用する子供を育てる算数学習～表現する活動を通して～」というものです。算数に限らず、学習した時は理解できたと思っていても、次に違う場面で、学習したことを生かすことができるかということがとても重要になります。

当日は、本校児童の元気に学習する姿を見ていただきます。教員向けの研究会でありますので、保護者の皆様には公開しませんが、お手伝いスタッフの方はご覧になれます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

# 体力・運動能力調査結果

(体力合計点)

	橋戸小平均	練馬区平均	東京都平均	全国平均
1年男子	30.3	28.7	29.1	30.5
1年女子	27.9	28.6	28.8	30.3
2年男子	37.8	37.8	36.7	37.6
2年女子	36.7	36.3	36.6	37.2
3年男子	36.9	42.6	42.9	43.8
3年女子	39.5	42.7	42.8	43.1
4年男子	50.2	48.1	49.0	50.0
4年女子	46.9	49.0	49.0	49.8
5年男子	49.0	54.0	54.4	55.6
5年女子	50.1	54.8	54.7	55.3
6年男子	62.2	60.5	60.1	61.2
6年女子	58.9	60.5	60.0	61.2

5～6月に全校で取り組んだ「運動能力調査」の結果をお知らせします。

どの学年も身長、体重、座高測定結果平均と、握力、上体おこし、前屈、反復横とび、シャトルラン、50メートル走、立ち幅跳び、ソフトボール投げそれぞれの種目の平均が示されていました。体力合計点というのは、それぞれの種目を点数化して、加えたものです。従って、学年が進むにつれて点数は上がっていきます。

種目別に見ると、全学年共に、50m走や前屈、ソフトボール投げは平均を超えていますが、握力、反復横跳び、20mシャトルランの数値が低くなっていました。

上の表から分かることは、学年によって、運動能力にかなり差があることです。昨年度、3年生の男子が全国平均を上回っておりましたが、4年生になった今年度も高くなっていることが分かります。朝の時間や中休みなどにボールをもって一番に外に出て来るのが4年生という状況からみても、たくさん体を動かしているということが分かります。さらに、6年生の男子もかなり運動能力が高いことが分かります。

全学年の課題として、持久力と握力が挙げられます。10月～11月に鉄棒から落ちる事故が多くなっていました。握力の弱さと関係があるのではないかと思います。今後、うんてい、鉄棒、のぼり棒などの運動を増やしていく必要があります。また、持久力については、これから始まる「冬の体力作り」での縄跳びや持久走のやりかたに工夫が必要であると考えています。

## お 知 ら せ

数年前より、「日差しが強いのでつばのない帽子は良くないのでは？」という保護者のご意見を多くいただくようになりました。

そこで、来年度の新1年生から、つば付きの紅白帽子を採用することにしました。

他の学年の児童は新しい帽子を買う際につば付きのものに変更していただければと思っています。よろしくお願ひします。

## 避難訓練への協力のお願ひ

12月8日の土曜授業の際に、保護者も参加しての「地震を想定した避難訓練」を予定しています。児童は毎月1回訓練を重ねています。保護者の方々は初めてなので混乱するかと思います。児童優先で、私語を慎み、慌てないで校庭に避難して下さい。児童は上履きのまま避難しますが、保護者の皆様は履き替えて避難をお願いします。

# 12月の予定



- 3日(月) 安全指導日  
委員会活動⑦
- 4日(火) 連合音楽鑑賞教室(6年)午後  
4年生 学年交流会
- 5日(水) 4時間授業  
(練馬区教育会一斉研究会)
- 6日(木) 避難訓練
- 7日(金) 5時間授業(ぐんぐん)
- 8日(土) 土曜公開、避難訓練  
1年生 学年交流会  
万引き防止教室(5年・保護者)
- 11日(火) 5時間授業
- 13日(木) 4時間授業(6年は5時間)  
(研究発表会準備のため)
- 14日(金) 研究発表会  
全校5時間授業  
レインボーひろばなし  
開放なし
- 17日(月) 個人面談①、4時間授業  
学力補充教室
- 18日(火) 個人面談②、4時間授業  
学力補充教室  
校長相談日
- 19日(水) 個人面談③、4時間授業  
学力補充教室
- 20日(木) 個人面談④、4時間授業  
学力補充教室
- 21日(金) 個人面談⑤、4時間授業  
学力補充教室
- 25日(火) 5時間授業、大掃除
- 26日(水) 冬季休業日始
- 1月前半の予定**
- 7日(月) 冬季休業日終
- 8日(火) 給食始、身体測定(6年)  
委員会活動⑧(5校時)
- 9日(水) 安全指導日、身体測定(5年)
- 10日(木) 身体測定(4年)
- 11日(金) 身体測定(3年)  
5時間授業(ぐんぐん)
- 12日(土) 土曜公開  
道徳授業地区公開講座
- 15日(火) 身体測定(2年)、  
校内書写展始  
保護者会(5・6年)
- 16日(水) 身体測定(1年)、避難訓練
- 17日(木) 社会科見学(5年)  
保護者会(3・4年)
- 18日(金) 保護者会(1・2年)

スクールカウンセラー在室日

6日、13日、20日

相談室お休みの日

5日、11日、19日

## 12月の生活目標

### 言葉でしっかり伝えよう

今月は「言葉でしっかり伝えよう」という目標を立てました。友達関係の中で「ありがとう」や「ごめんね」という言葉が自然に言えているでしょうか。各クラスで「いじめ」についての話し合いをしましたが、お互いの気持ちを伝え合える力を育てていくことは、いじめをなくしていく一つの道となっていきます。

また、学習でも同じです。自分の考えをみんなの前でしっかり出し合っていくことが、実りの大きい学習につながっていきます。

## 12月の保健目標

### 冬の病気を予防しよう

校庭の落ち葉が日ごとに多くなり、寒さが厳しくなってきました。

寒くなるのと同時に発熱、腹痛、嘔吐といった、かぜ・胃腸炎にかかるお子さんが多くなっています。11月は胃腸炎が流行りご家庭でも注意するようお願いしていたところです。寒さがピークの2月頃まではかぜ・インフルエンザ・胃腸炎にさらに注意が必要でしょう。

#### 冬の病気に負けないために

- 栄養のバランス～ビタミンA・B・Cは風邪予防の強い味方
- 免疫力～十分な睡眠で免疫力アップ
- 手洗い・うがい～石鹸を使って手洗いする習慣をつけましょう、ハンカチも忘れずに
- 服装～下着1枚で保温効果は+2度、重ね着で温かく

日頃の生活に気を付けていると同じ病気にかかっても重症化を防ぐことが出来ます。

## お知らせ

12月8日(土)の4校時に、東京少年鑑別所の方をお呼びして、万引き防止教室を行います。(内容：万引きの現状・要因、万が一自分の子供が万引きをした時の保護者の対応ポイント)どうぞご参加ください。場所は、視聴覚室です。