



「早寝早起き朝ごはん」

校長 星美登里

秋が深まる10月。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」…爽やかに気持ちのよいこの季節は、何をやっても意欲的に取り組めて、力がつきそうな気がします。そこで、この時期に改めて見直してほしいのが、「早寝早起き朝ごはん」です。

「早寝早起き朝ごはん」が生活のリズムを作る上で大切であることはいうまでもありません。文部科学省と連携して「早寝早起き朝ごはん」運動を全国的に展開している「早寝早起き朝ごはん」全国協議会によると、平成25年度の全国学力・学習状況調査と全国体力・運動能力調査の調査結果では、朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあるとのことでした。

国語Aでは、毎日食べている児童が64.1%の正答率に対して、全く食べていない児童は47.2%でその差が16.9ポイント、算数Aでは、その差が17.2ポイントと大きく開いています。体力合計点でも、男女とも毎日食べている児童の方が毎日食べていない児童より3.6点上回っています。

全国協議会は、この傾向は科学的に証明されていると述べています。脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態にあるそうです。ですから、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

また、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。そして、朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力があがるのです。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることが効果的なのだそうでした。

「早寝早起き朝ごはん」を実践することは、子供たちの成長に大きくかかわっているのです。本校では、10月5日(月)から9日(金)まで、「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」を実施します。気候的によいこの時期に今一度子供たちの生活リズムを見直し、「早寝早起き朝ごはん」が子供たちの学力や体力の成長の土台として「当たり前のこと」となるようにしたいと思います。保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

5年生 下田移動教室へ!

9月28日(月)～30日(火)

気候にも恵まれた初めての移動教室。豊かな自然の中での様々な体験を通して自分のことは自分でする「自立」が育ち、友達との「絆」を深めてきました。



← 恵比須島にて

～10月の行事予定～

(数字) は学年です

1日(木) 都民の日【休業日】	16日(金) 終業式
2日(金) 遠足(中)・ぐんぐんUP(1)	19日(月) 始業式・教育実習(4-2実習生 重田光貴先生)始・ランチルーム給食(5-1)・委員会後期始
3日(土)【地域行事】南田中町会祭礼	20日(火) ランチルーム給食(5-1)
5日(月) 全校朝会・ぐんぐんUP(み) 避難訓練(4年起震車体験)・クラブ 早寝早起き朝ごはんキャンペーン始	21日(水) 午前授業・特別時程
6日(火) 安全指導・ぐんぐんUP(3) 南が丘中学生職場体験始	22日(木) 音楽朝会(6年連合音楽会リハーサル) ランチルーム給食(5-2)
7日(水) 外遊び・校外学習(3) 南が丘中学生職場体験終	23日(金) ランチルーム給食(5-2) 軽井沢宿泊学習前日健診(み)
8日(木) 美化委員会発表・交通安全教室(1・4・5年)	26日(月) 全校朝会・クラブ・読書月間始・クラブ ランチルーム給食(4-1)・軽井沢宿泊学習(み)始
9日(金) 交通安全教室(2・3・6年) 早寝早起き朝ごはんキャンペーン終	27日(火) 連合音楽会(6)・ランチルーム給食(4-1)
10日(土) 特別時程・保護者会・バザー物品回収日	28日(水) 外遊び・ランチルーム給食(4-2) 軽井沢宿泊学習(み)終・拡大読み聞かせ(高)
12日(月)【祝日】体育の日	29日(木) 学級の時間・ランチルーム給食(4-2) 音楽鑑賞教室(全学年)
13日(火) 放送朝会・言語指導(み) 情報モラル講習会(4・5年)	30日(金) 午前授業・特別時程・拡大読み聞かせ(み)
14日(水) 外遊び	31日(土)【PTA等行事】PTAバザー・学校応援団祭
15日(木) お楽しみ集会	11月2日(月) 全校朝会・クラブ・読書月間始(25日迄)

南田中小学校を支えてくださっている全ての方々に感謝申し上げます。

9月の学校公開におかれましては、327名の保護者・地域等の皆様にご参会いただき、ありがとうございました。いただいたアンケートを基に、より一層教育活動等を充実していく所存です。また、学校保健委員会やセーフティ教室「安全・安心に関する協議会（意見交換会）」へのご参会にも感謝申し上げます。

学校保健委員会では、校医の先生方から医療が進歩するとともに、私たちの選択肢も増えていたが正しい理解と適切な対処が求められること等を、講師の先生から、食事は栄養があるものを食べる行為であるだけでなく、家族とのふれ合いや人との関わりを豊かにするためのものなどをご指導いただきました。「子供の安全・安心に関する協議会」では、警察・保護司会・練馬区危機管理室の方々より万引への対応、地域の不審者情報、保護司として関わった保護者と子供の事例紹介、それに関する意見交換と有意義な時間となりました。また、9月6日（日）には、地域避難拠点訓練にも多くの方に参加いただき、ありがとうございます。翌週の13日（日）には、学校・練馬区・地域の方で区震災総合訓練を実施し、防災倉庫・防災井戸・避難時のトイレ使用の検証を確認しました。

☆ 10月土曜授業（学校公開）のご案内

詳細につきましては、学年日より等で会場・開始時刻をご確認願います。

中休み（10：05-10：10 開始）より体育館にて、校長より練馬区教育委員会で次年度より実施する「新たな3学期制」および「それに伴う学校の教育活動の方向性」についてご説明いたします。

☆エコライフチェックシートの取組について

練馬区では、毎年エコライフに関する取組を推進しています。主なねらいは次のとおりです。

地球温暖化を進める温室効果ガス（二酸化炭素）の増加を日常生活での小さな配慮（エコライフ）で削減できることを知り、実践する。

◆対象：小学3 - 6年生（必須）
児童の家族等（任意）

エコライフに意識的に取り組む日（エコライフデー）を設定し、チェックリストの12項目の環境に配慮した実践に取り組みます。社会科、家庭科、総合的な学習の時間などで学んだ内容を身近な生活の中で意識的に実践し、電力・水資源、食料問題、自動車利用、ごみの分別から、省エネ・リサイクル意識について振り返るよい機会やきっかけになればと考えます。保護者の皆様の参加は任意ですが、お子様と一緒に取り組まれていただければ幸いです。（保護者向けの依頼文後日配布）

◆設定日：10月12日 - 21日のいずれか
一日を学級毎に設定。

※注：学習での活用により期間が変わる場合もあり。

◆校内締切：11月2日（月）

☆情報モラル講習会と交通安全教室について

○情報モラル講習会（10月13日実施）

「考えよう！ネット・ケータイを上手に使うためのルールとマナー」と題して学習します。

時間・場所 13:30-14:15 4・5年（体育館）
14:20-15:00 全学年保護者（体育館）

後日通知を
配布します。

○交通安全教室【10月8・9日実施】

10/8 9:35 校外での歩行訓練（1年）
10:40 DVD鑑賞・講話（4・5年）
10/9 8:45 シミュレーターによる訓練（2年）
10:40 自転車（3・6年）

参観希望の方
は見学可です。

☆音楽鑑賞教室のご案内

主なねらい

- ・打楽器の生の演奏を鑑賞することで、音楽を愛好する心情を育て、生活を明るく潤いのあるものにしようとする態度等を身に付ける。
- ・アンサンブルの魅力を肌で感じ、音が重なる楽しさを知る。
- ・音楽を鑑賞するマナーを身に付ける。

実施日時：10月29日（木）

午前11時 - 12時（開場10時35分）

本教室を実施に当たり、ご家庭から集金でご負担いただきます。ご協力をお願いいたします。また、本校PTAからも費用の一部を補助いただきましたことをこの場を借りてお礼申し上げます。

参観希望につきましては、すでに通知文を発行しております。改めてご確認願います。

- 「東京方式 習熟度別指導ガイドライン」に基づいた算数学習の紹介 -

本校では、小学3年生から習熟度別による算数学習を展開しております。これは、東京都で策定された「東京方式 習熟度別指導ガイドライン」に基づき、指導を行っているところです。効果的な習熟度別指導を実施するために、習熟度の程度に応じた学習指導に関する指導方法・指導体制および校内推進体制の充実が求められています。

指導方法としては、遅れやつまづきのある児童には前学年までの既習事項の学び直しや反復学習などによる「補充的な指導」を、（四則計算の迅速さ・正確さを主とするのではなく、思考力・判断力・表現力においての）習熟が早く、さらに学習を進めていきたい児童には「発展的な指導」を行っていきます。**具体的な目標（到達水準）**としては、小学校卒業までに、東京都ベーシック・ドリルと小学5年生で実施する「都の学力向上を図るための調査」の目標値をクリアが設定されています。これらの目標設定は、単なる学力向上を図るだけでなく、系統性の強い算数科の特質を鑑みると、**本区で推進する小中一貫教育**にも大きく寄与するものです。子供たちが中学校の学習に円滑に移行できるよう、家庭学習面からも保護者の方々とも連携を図ってまいります。

☆スクールガード養成講習会（10/20）の参加募集
安全安心ボランティアの皆様には、ご予定を調整いただきご参加いただきたく存じます。