



秋津東小だより

平成30年度5月号
平成30年5月1日
東村山市立秋津東小学校
Tel 391-8191 Fax 397-5411

「早寝・早起き・朝ごはん」

校長 矢部 裕之

G.W を迎え、初夏の陽気も感じさせる季節となってきました。新年度が始まり、あっという間に一月が過ぎようとしています。新しい環境での子供たちの生活リズムもできてきました。

さて、平成20年度の国の調査では、夜中の12時以降に就寝する中学生は13%、小学生でも4%という結果が出ています。また、朝ご飯をいつも食べない、食べたことがないと回答した中学生は19%、小学生で13%とも言われています。そして、子供のころの生活習慣が大人になっても続いているという結果も出ています。体力や学習意欲の低下が大きな課題であり、その原因として生活習慣の乱れが指摘されています。こうした子供たちの将来のため「早寝・早起き・朝ごはん」運動や「子供の生活リズム改善運動」などが国民運動として始まりました。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が必要なのでしょう。

一つ目は、何と言っても睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌され、体調を整えて発育を促します。よく眠れると朝の目覚めがよいと実感されることと思います。これは、体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。夜遅くまでテレビを見たりゲームをしていたりすると朝起きられないのは当たり前です。遅刻する子供は遅刻しない子供より、学習意欲が低く、成績もよくないというデータもあります。朝の陽ざしを十分に浴びて、気持ちのよい一日をスタートさせるためにも早寝をさせたいですね。

二つ目は、脳で使うエネルギーの観点からです。人間の脳は眠っている時も膨大なエネルギーを使っています。(基礎代謝の20%と言われています。)脳が使うエネルギー源はグルコース(糖分)だけで、脳ではためておくことはできず、常に血液中から補給する必要があります。しかも、夜、肝臓に蓄えられたグルコースは朝までに使い切ってしまうため、朝起きた時には脳はエネルギー不足の状態になっています。長い睡眠の後、朝食をとらないと脳の活動が低下し、学習の能率が落ちることになります。学習することは脳のネットワークを強化するといわれています。さらに集中力・知的作業には糖質だけでなく、他の栄養素をバランスよく食べることで脳の働きをよくし、効果を上げると言われています。また、腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすることで体温も上がり、かむことで脳も刺激され、ますます体調も良くなることになります。

生活習慣の改善により「健康な心と体をつくる。」「やり続けることのできる体力や気力、今ある力を最大限に活かす前向きな意欲をもつことができる。」などの効果が期待できます。子供だけでなく、大人にも大切な生活習慣です。この連休を、家族みんなで生活習慣を振り返る一つの機会にしてみたいはいかがでしょうか。

四月の行事・児童の様子

4月6日 入学式



今年度は、74名の1年生が入学しました。どの子ども喜びに満ちた表情で、小学生生活の第一歩を踏み出しました。

1年生の入学を祝い、2年生がアトラクションをしてくれました。小学生の1年間の成長は大きく、すっかりお兄さん、お姉さんの顔で、堂々とした態度で臨みました。

4月13日 1年生を迎える会

全校の児童が1年生入学のお祝いをしました。1年生は、6年生と手をつないで入場しました。6年生は、現在、朝の1年生の学習準備を手伝ったり、1年生の教室の清掃をしたりしてくれています。

全校児童は「友だちだから」の歌を歌って歓迎し、一緒に「変身ゲーム」をして交流しました。



4月18日 委員会発表集会

今年度の児童の委員会の仕事内容やメンバーの紹介がありました。新委員長は、堂々と委員会の紹介をしました。本校の委員会は、以下の7つです。

- メディア委員会
- 飼育・栽培委員会
- 集会委員会
- 図書委員会
- 保健・環境委員会
- 運動委員会
- 代表委員会

本校は、このような委員会を通し上級生が、学校の運営を支えています。さらに集会等では立派な態度で下級生にお手本を示してくれています。

4月25日 生活科学校探検

2年生が、1年生に校舎の案内をしました。自分たちが知っていることを、上手に1年生に伝えていました。

1年生も一日も早く、秋津東小学校に慣れてほしいと思います。



あきつひがし教育の日のお知らせ

○学校公開と学校説明会があります。ぜひ、子供たちの学習の様子をご参観ください。

1. 日時 平成30年5月12日(土)
 - ・学校公開 1校時～3校時(8時45分～11時30分)
 - ・学校説明会 10時20分～10時45分
2. 会場
 - ・学校公開 各教室(別紙配付した当日の授業予定一覧表をご覧ください。)
 - ・学校説明会 パソコン室

就学相談ガイダンスのお知らせ

お子さんの就学先として特別支援学級等の就学を考えているかた、就学にあたり発達の遅れを心配される現小学校6年生の保護者を対象に就学相談の進め方や特別支援学級や特別支援学校の説明を行います。

- ★日時 6月7日(木)午後1時30分～3時
- ★場所 東村山市市民センター2階 第1会議室
- ★申込み 不要
- ★問い合わせ
東村山市教育委員会教育部子ども・教育支援課
042-393-5111(内線3445)



※ガイダンス説明会終了後、参加者を対象に就学相談の申込みを受け付けます。
※新小学校1年生を対象とした就学相談ガイダンスについては同日、同会場にて午前10時より実施します。

学校からのお知らせ・お願い

- ・本校では、毎年5年生児童が、スクールカウンセラーの新井先生と全員面談を行っています。今年も4月下旬から順次行っています。思春期に差しかかる5年生が心配事や悩みを相談できるきっかけを作っています。もちろん、他学年の児童や保護者の方もご相談できますので、お気軽に担任または養護教諭にお申し込みください。スクールカウンセラーは、毎週月曜日に出勤します。また、本校のセクシャルハラスメント相談員は、片山邦夫主任教諭と稲生久美子主任養護教諭です。
- ・最近、地域から「児童の遊び方のマナーがよくない。」と苦情がありました。「団地の階段や人の敷地に勝手に入って遊ぶ」、「公園から道路へ飛び出す」、「駐車してある車にボールをぶつけた」、「注意しても聞かない」といった内容でした。学校でも指導しましたが、地域でも様子を見守っていただければ幸いです。
- ・お子さんが学校の施設を故意に破損した場合は、教育的効果からも保護者の方に弁償をお願いしております。ご理解の程よろしくお願いたします。

5月の行事等予定

SC スクールカウンセラーの先生がみえる日です。

日	月	火	水	木	金	土
		5/1 あきひがわくわくタイム・引取り訓練	2 朝学習 音楽鑑賞教室 離任式	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7 全校朝会 委員会 PCサポート(4年) SC	8 朝学習 給食費集金日 安全点検日 3・4年遠足	9 安全指導 給食費集金日 放課後遊びはありません	10 体育朝会 内科検診(全学年)	11 朝学習・読書ボランティア(低学年)	12 朝学習 あきひがし教育の日 学校公開 学校説明会 学校評議員会
13	14 全校朝会 クラブ・SC 秋水園見学(4年)	15 朝学習 1・2年遠足・尿検2次・秋水園出張授業(4年)	16 朝学習 チロリン村作業(3年)	17 朝学習 心臓病検診(1年) PCサポート(5年) 遠足予備日(3・4年)	18 朝学習・読書ボランティア(高学年) 6年保護者会	19
20	21 全校朝会 春のTボール大会・わんぱく相撲 ALT・個人面談①・SC・PTA会費集金日	22 あきひがわくわくタイム・田植え(5年) ALT・個人面談②・PTA会費集金日	23 朝学習 個人面談③ 遠足予備日(1・2年)	24 なかよし集会 個人面談④	25 朝学習 秋津図書館見学(3年) 尿検査2次予備日・心臓病検診欠席者・個人面談⑤	26
27	28 全校朝会 個人面談⑥ SC	29 あきひがわくわくタイム 個人面談(4年2年のみ)・心の劇場(6年)	30 体育朝会 ふるさと歴史館出前授業(4年)	31 朝学習 歯科検診(全学年)	6/1 朝学習	6/2

5月の生活指導

5月の生活目標「けじめのある生活をしよう」

進級、進学から1か月が過ぎ、子供たちも学校生活になじんできています。そのような時、気になるのが子供達同士の言葉遣いです。

今月の言葉の目標は、相手を思いやる言葉遣いの基本となる「敬称」です。教員も敬称には気をつけて児童に指導をしておりますが、ご家庭でも同様にしていただけると、よろしくお願いたします。

休みが続き、生活リズムが崩れやすくなる時期です。4月からの疲れもあり、例年、全国的に休み明けは登校を渋る児童が増える傾向にあります。生活リズムに気をつけ、気持ちをきちんと切り替えさせていただければと思います。休み明け、気持ちよく登校できるように、ご家庭でもご注意ください。どうぞよろしくお願いいたします