



学校だより

—令和4年6月号—

大田区立入新井第四小学校

校長 窪寺 雄一郎

中央 3-5-8 Tel 3773-3981

<https://www.ota-school.ed.jp/iriaraidai4-es/>

良い習慣は未来への“投資”

副校長

新緑に包まれた5月も終わり、6月になりました。6月は旧暦で「水無月」という和風月名をもっています。梅雨時期で雨の降りやすい季節にもかかわらず、「水が無い」と表すのは少し不思議に感じますね。実は水無月は「水の月」という意味だそうです。水無月の「無」は「の」にあたる連体助詞「な」であるため「水の月」という意味になります。今まで水の無かった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから「水無月」や「水月(すいげつ)」「水張月(みずはりづき)」と呼ばれるようになったそうです。この時期の雨は稲が実を結ぶために重要なものであるため、豊作を願う人々の思いがこの呼び名に表れているとも言われています。

梅雨の時期はジメジメして不快だなあ…と感じることも多いですが、とても大切な水。“潤いの6月”だと思って、気持ちは爽快に過ごしたいですね。

さて、5月は『早寝・早起き・朝ごはん月間』でした。食事・睡眠の重要性はわかってはいるものの…様々な事情があり、なかなかリズムが整わない…ということもあるかと思えます。しかし、子どもの食事・睡眠は、大人の食事・睡眠よりも、はるかに重要な役割を担っています。

栄養不足、睡眠不足が続くと、脳や体の細胞にあるミトコンドリアの動きが極端に下がります。そのため、疲れやすい体になってしまい、脳も十分に働けなくなり、勉強も運動も上手くいかず、心も体も健康になれません。また、睡眠には深い眠りと浅い眠りがあり、これがセットとなって繰り返され、深い眠りの時だけ成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、体を大きく逞しく成長させたり、病気から体を守ったりするためになくてはならないものです。また浅い眠りの時には、日中学習したことや経験したことが記憶として脳に書き込まれていきます。

単純な「眠る」という行動の中にも、健やかな成長を促すサイクルが上手く組み込まれているわけです。そして眠っている間も、脳のエネルギー源であるブドウ糖は消費されるため、朝食を食べないと活力や集中力が低下してしまいます。成長期に食事・睡眠の良い習慣を身につけることは、いわば未来への“投資”です。今、取り組んでいることは、未来へ繋がっています。これからの季節、どんどん暑くなります。食事・睡眠をしっかりとり、暑さに負けず、心身ともに健康に過ごせるよう、ご協力をお願い申し上げます。

《7月の主な行事予定》

7月 5日(火) 避難訓練(消火体験)
7月 7日(木) 午前授業
7月20日(水) 終業式
7月21日(木)～7月29日(金) 個人面談期間

6月の生活目標

『ろうかをしずかに歩きましょう。』

日	曜	6月行事予定
1	水	
2	木	
3	金	避難訓練(津波)
4	土	
5	日	
6	月	委員会
7	火	体力テスト
8	水	午前授業
9	木	体力テスト予備日 プール前健診(低学年)
10	金	安全指導
11	土	土曜授業 補習①
12	日	
13	月	クラブ⑤ 学校生活調査始
14	火	プール前健診(高学年)
15	水	
16	木	午前授業 研究授業(5年2組)
17	金	3・4年遠足予備日 学校生活調査終
18	土	
19	日	
20	月	プール開き クラブ⑥
21	火	
22	水	午前授業
23	木	
24	金	セーフティ教室
25	土	
26	日	
27	月	クラブ⑦
28	火	ユニセフ募金(始)
29	水	ユニセフ募金(終)
30	木	定期健康診断終

体力テストにむけて

体力向上委員会

6月7日（火）に体力テストを行います。
体力テストは、子どもの体力の状況を把握するとともに、日常生活における運動習慣及び基本的な生活習慣などの状況を把握し、その改善を通して、体力や運動能力を向上させるという目的があります。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げの8種目の実技テスト項目に対応して、3つの運動能力評価と、8つの体力要因を評価します。体力テストの結果は、2学期以降に児童一人一人に配布されますので、ご家庭でもじっくりと目を通してください。そして、お子さんの体力や生活習慣等の状況を把握し心と身体の健康のためにどのようなことができるかをぜひ話し合っただけいたらと思います。

5月14日 学校公開

先日の学校公開では、たくさんのご来校誠にありがとうございました。令和2年度以来、約2年ぶりに保護者の方々にご来校いただき、授業公開を行いました。また、道徳授業地区公開講座の一環として、講師の先生をお招きし、6年生を対象に、命についての授業を行いました。

学校でのお子さんの様子はいかがでしたでしょうか。日頃のご家庭での様子とは一味違う学習に向かう姿勢や友達とかかわる表情をご覧いただけたことと思います。

学校公開後のアンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。

【 2学期 学校公開予定 】

日時 : 9月17日（土）
1～3校時

5年生 遠足

5月17日（火）に遠足に出かけました。あいにくの天気でしたので、行き先を変更し八景島シーパラダイスに行きました。

グループの仲間と一緒に生き物を見て回ったり、イルカの大ジャンプの迫力に圧倒されながら、ショーを楽しんだりしました。

おうちの方に用意していただいたお弁当をアクアスタジアムでイルカたちを見ながら食べました。

午後は、ふれあいラグーンでペンギンの行進を見て、希望する人はペンギンに触ることもできました。楽しい1日を過ごすことができました。

1. 2年生 遠足

5月20日（金）に、1・2年生合同で遠足に出かけました。バスに乗って、しながわ水族館・しながわ区民公園に行きました。

1年生は初めての経験で、ドキドキしながらの遠足になりました。2年生は、学校探検で仲良くなった1年生のお世話を優しくしていました。バスの中でも1年生に席を譲ってあげていて、お兄さん・お姉さんらしさが見られました。

水族館では、様々な海の生き物を見ることができました。グループでまとまって、事前の約束（静かに見学する・走らない、等）を守って見学しました。イルカショーも見られて、楽しい見学になりました。

しながわ区民公園の景色の良い休憩所で、お弁当を食べた後は公園内のアスレチックで遊びました。気温の高い1日でしたが、みんな元気いっぱい遊んでいました。

遊び疲れたのか、帰りのバスで眠っている子どもが多かったのが印象的でした。

1・2年生ともに仲良く、楽しく活動できた遠足になりました。