



貴船だより

令和6年9月30日発行 第6号

大田区立大森第一小学校

校長 鈴木 伸作

—健康で安全な生活ができる子—おもいやりがあり仲よく助け合う子—自ら考え行動する子—

学校 HP もご覧ください。 <http://www.ota-school.ed.jp/oomoridai1-es/>

無理せず、できることから挑戦

副校長 吉沼 美和

ここ最近になって、やっとな秋らしい風が吹くようになりました。

10月は、「読書月間」と「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。さて、ここでは早起きの話をします。早起きが苦手という人がいますが、私もそのうちの一人です。いわゆる「夜型人間」でした。でも今は、夜型は克服して、早起きしています。「早起きは三文の徳」とある通り、早起きすると「徳」をします。何が「徳」しているかという、健康にいい、気分がいい、ほかにもいいことがあります。

私自身は、体を動かすことが好きで、幼少期はモダンバレエを習っていましたが、大人になってから時間が取れず、体を動かす機会がなくなってしまいました。でもある時、靴屋さんでランニングシューズを見て、この靴で走ったらかっこいいなと思い、まずは物からそろえてみました。さて、いざ走るのに時間がないと思い、箱根駅伝に出た友人にアドバイスをもらいました。「始めはゆっくりと焦らず、30分歩くだけでもいい。」ということで、朝いつもより30分だけ早起きするようにして、散歩しに行きました。でも、3日坊主にはなりたくなかったので、3日は続けてみたところ、30分歩くだけでも距離が長くなり、次の日は欲が出て、走るようになりました。

1週間のうち2日は休んで、無理なく走るようにしたら、1年後に8kmは走るようになりました。それでも10km以上走れるようになったのは2年後でしたが、朝ごはんがおいしいし、何より頭がすっきりして、朝の時間に余裕も出てきました。今では、フルマラソンに出るようになりましたが、続ける秘訣としては、「無理をしない」ことを心掛けました。速さは気にせず、周りの景色を楽しみながら走るようにしています。

夜型の人は、夜に脳を活性化させてしまうため、なかなか寝付けないといえます。その結果、寝不足や不規則な睡眠リズムは成長に欠かせないホルモンの分泌に悪影響になり、心身の健康を損なう恐れがあります。また、早く起きられず、朝ごはんが食べられないこともあります。朝ごはんは噛むことで脳を活性化させたり、ブドウ糖をはじめとする栄養素を補給することでしっかり活動できる状態をつくったりするので、朝ごはんも重要です。

ぜひ、「早寝・早起き・朝ごはん」について、ご家族でお話してみてください。無理せず、できることから挑戦してみましょ。



10月
目標

生活目標「協力して仕事をしよう」
保健目標「目を大切にしましょう」
給食目標「すききらいなく食べよう」

| 日 | 曜日 | 10月行事予定 ()数字は学年 | 放課後遊び |
|----|----|---|-------|
| 1 | 火 | 遠足 (4) 補習教室 | |
| 2 | 水 | 児童集会 特4全 | |
| 3 | 木 | 校外学習 (2・図書館) | ☆ |
| 4 | 金 | 読書タイム 避難訓練 (津波) 起震車体験 (4) | ☆ |
| 5 | 土 | 和敬幼稚園うんどう会 | |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | 全校朝会 委員会活動 | |
| 8 | 火 | 伊豆高原移動教室健康相談 (5) 生活科見学 (1・2) 補習教室 | ☆ |
| 9 | 水 | 伊豆高原移動教室始 (5) | |
| 10 | 木 | ↓ 貴船神社例祭 | |
| 11 | 金 | 伊豆高原移動教室終 (5) 給食試食会 歯磨き指導 (4) フッ素塗布 (4年希望者) | |
| 12 | 土 | | |
| 13 | 日 | ふるはままつり (金管バンド) | |
| 14 | 月 | スポーツの日 | |
| 15 | 火 | あいさつキャンペーン (~19日) 特5全 補習教室 早ね・早起き・朝ごはんシート記入開始 (~19日) | |
| 16 | 水 | 体育朝会 小区連合同工展 (~22日) | |
| 17 | 木 | 歯科検診 (1・3・5) 誕生会給食 (10月) | ☆ |
| 18 | 金 | 学校公開 (月) 記名タイム・衛生チェック 薬物乱用防止教室 (6) 道徳地区公開講座 (全) クラブ活動 (4~6) | |
| 19 | 土 | 学校公開 (水) 150周年こどもおみこし集会 給食あり 午後: 大パレード (6) | |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | 振替休業日 | |
| 22 | 火 | 特5 1~3 特6 4~6 補習教室 150周年こどもおみこし集会予備日 | |
| 23 | 水 | 遠足 (1・6) | |
| 24 | 木 | 図書館見学予備日 (2) 大パレード予備日 (2) | |
| 25 | 金 | 記名タイム・衛生チェック なかよしタイム 一校一取組報告日 | ☆ |
| 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | 全校朝会 | |
| 29 | 火 | 遠足 (3) 補習教室 | ☆ |
| 30 | 水 | 校内研究 (3-3) 特4全 | |
| 31 | 木 | 遠足 (5) 歯科検診 (2・4・6) 和敬幼稚園交流 (1) | |

※ 行事予定は変更になることがあります。

10月は、大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。

お子さんと一緒に「寝る時間」や「起きる時間」の約束をされていますか。保護者の方も、欠かさず「朝食」を食べていますか。こどもたちが基本的な生活習慣を身に付けるためには、ご家族の方のフォローが必要です。生活スタイルが多様化する昨今、お子さんと共に生活リズムを見直す機会を設け、各ご家庭で工夫して取り組んでいただければ幸いです。

3年生の教室から

6月5日(水)に、自転車安全教室を行いました。交通安全指導員の方が来てくださり、横断歩道の渡り方や自転車の止まる場所、自転車に乗るときのルールについて確認をすることができました。実際に自転車に乗って体験をすることができ有意義な時間になりました。



7月4日(木)に、3年生になって初めての校外学習である社会科見学に行きました。「大田区の土地利用や交通の様子、地形を確認すること」「集団行動を通して、公共のマナーを守ること」を意識して、池上本門寺、京浜トラックターミナル、東京港野鳥公園、大田市場に行きました。とても暑い中での見学でしたが、担任の先生や施設の方の話を聞きながらメモを取る姿が多く見られました。東京港野鳥公園では、普段見ることのできない野鳥や干潟を見ることができ、目を輝かせている子どもたちが見られました。教科書で学習したことを自分の目で確かめるとともに、車窓から自分たちが住んでいる大森地区と他の地域との違いも見つけることができました。学年での校外学習は初めてということもあり、公共施設でのマナーを身に付けることも活動の目的でした。道路の歩き方や館内の見学の仕方、挨拶など見学を重ねるにつれてできるようになりました。



総合の学習では、「地いきのことをくわしく知ろう」という目標を掲げ、大田区のことについて多くの人に広められるように学習を進めています。大田区で有名な「のり」について焦点をあて、校長先生の講話や140周年の記念誌、図書館にある本などで調べ学習を進めています。今後は、調べたことを基に発表の仕方や広め方を検討していく予定です。

【お詫びと訂正】

9月号の「2年生の教室から」にて、近隣の「大森中児童館」を訪れました。と記載していましたが、正しくは、近隣の「大森児童館」を訪れました。でした。関係者の皆様、申し訳ありませんでした。

図書指導

本校では、全学年で家読活動を行っています。家読活動とは、家庭で本を読む機会を増やすために、保護者の方が読み聞かせをしたり、おすすめの本の紹介をしたりするものです。毎年、様々なジャンルの本が紹介されており、ご家庭で保護者の方と一緒に本を読むよい機会になっています。図書室の前に子どもたちが書いたおすすめの本が紹介されていますので、ご来校の際にはぜひご覧ください。

図書委員会では、本に親しみをもってもらえるように様々な活動を行っています。低学年への読み聞かせ活動は、月に1回委員会の児童が低学年の各クラスに行き、大きな絵本を読み聞かせします。夢中になって聞いてもらえるように休み時間に練習をしています。読書マラソンは、図書委員会が作成したカードに書かれている本を読み、ゴールを目指す活動です。普段は読まないジャンルの本にも挑戦してもらえるように、図書委員が工夫をしてカードを作成しています。楽しい活動を通して、たくさんの本にふれられるようにしていきたいと思えます。



特別の教科 道徳

本校では学校生活の幅広い場面の中で、児童の道徳的な心情を育て、判断力・実践意欲をもたせるなど、道徳性を養う教育活動を実践しています。道徳の授業はもちろんのこと、その他の教科の学習や活動の中でも、よりよく生きるための基盤となる道徳性を育むことを目標とし、日々実践にあたっています。

近年、ネット利用の変化、児童を取り巻く社会環境の悪化や、児童の自己肯定感の低さ、さらには児童自らが命を絶ってしまうような悲しいニュースまで取り上げられています。今回はそういった社会背景を踏まえて、全クラスで授業のテーマを「生命尊重」に統一し、今一度全学級で「命」に対して考える授業を公開します。

道徳が教科化された背景を踏まえ、これからの時代を生き抜く児童に求められる力を身に付けていけるよう、教育活動全体で道徳性を養うことを意識し、全教員で取り組めるよう尽力していきます。

