

令和4年度



# 大三小だより

7月号

令和4年7月1日  
大田区立大森第三小学校  
校長 吉成 美紀

ホームページアドレス <https://www.ota-school.ed.jp/oomoridai3-es/>

「光・暗やみ・外遊び」を実践し、睡眠リズムを整える

校長 吉成 美紀

6月に過去最も早い「梅雨明け」が発表され、連日猛暑が続いています。学校では、水分補給をこまめにする、校庭ではマスクを外すなどの声かけをするなど熱中症対策を行っています。登下校時もマスクを外すよう指導をしました。密にならない、会話を控えるなどの指導もあわせてしております。登校時、炎天下で開門を待つことのないよう、登校時刻にあわせて家を出るようご家庭でもお声かけをお願いいたします。

6月の体育学習発表会には、ご参観くださりありがとうございました。感染予防対策のなかでの実施でしたが、今年度は2学年ずつ、赤白対戦の団体競技を増やしての実施とし、少しずつ従来の運動会に近づけてのものとしていきました。子供たちは、めあてに向かって練習に励み、力を十分に発揮してくれました。真剣に取り組む姿、昨年度よりぐっと成長し、たくましくなった姿に感動しました。保護者の皆様には、感染予防対策へのご理解ご協力に感謝申し上げます。また、受付や会場整理、暑さ対策の水まき、片付け等にご尽力くださったPTAの方々、おやじの会の皆様ありがとうございました。日頃からのご支援に感謝申し上げます。

今年度、本校では大田区教育研究推進校として「健康教育」に取り組んでいます。6月20日には、教員対象に日本体育大学教授 野井真吾先生をお招きして、「子どものからだど心が求める育ちと学び」をテーマに講演をしていただきました。すぐに「疲れた。」という子供が多くなっている、また、「朝起きられない、夜眠れない」といった子供が多くなってきているというお話から始まりました。日本の子供たちの睡眠は8時間から9時間で、昭和初期およそ100年前の子供たちと比べ1時間ほど短くなっており、世界の子供たちと比べると一番睡眠時間が少ないという研究結果が出ているそうです。睡眠導入ホルモンと称されるメラトニンの分泌が就寝時刻の21時頃にピークを迎え、自然に眠くなり、6時頃に最も低くなっていけばすっきり起きることができます。しかし、朝、起きられない子のメラトニンの分泌は、夜と朝の分泌量が同量、なんとなく調子が出ない月曜日の朝では、夜の量より、朝の量の方が多かったそうです。眠気を引き起こすメラトニンの分泌が、夜より朝の方が多いのであれば、すっきり目覚めることはとうていできそうにありません。睡眠のリズムを整えるには、メラトニンの分泌を「夜>朝」とする必要があります。そこで、野井先生に教えていただいた作戦が「光・暗やみ・外遊び」です。睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促すには、昼間は、「太陽の光」「適度な身体活動」、夜間は、「暗環境」が必要となるそうです。昼間、外で元気に遊び日の光を浴び、日が沈んだら、部屋の明かりを少し落としてみる。そうすることで夜にメラトニンが分泌され自然と眠くなるそうです。もちろん強い光を出しているテレビ、スマートフォン、ゲームを使用するスクリーンタイムを制限していく必要もあります。大三小でもぜひ、「光・暗やみ・外遊び」を実践し、睡眠リズムを整えていきたいと考えます。今後は、東邦大学の先生方に「健康教育」「食育」について教えていただくことになっています。健康についてしっかり研修し、子供たちに健康への意識付け、指導をしていきたいと考えております。もうすぐ夏休み。健康に留意され、安全で、楽しい夏休みをお過ごしください。

## 7月行事予定

日	曜	朝	行事予定	補習	SC
1	金	読書	校外学習	3・5	
2	土				
3	日				
4	月	朝会	委員会		
5	火	安全	保護者会 123年 授業⑤		○
6	水		避難訓練(起震車体験)		
7	木	児集	みんなの下水道4年		○
8	金	読書	校外学習3年 保護者会 456年 授業⑤		
9	土		土曜授業③ 水道キャラバン4年		
10	日				
11	月	朝会	クラブ		
12	火	学	短歌教室6年	2・4	
13	水	学	授業④		○
14	木	児集	短歌教室5年		○
15	金	読書	プラネタリウム4年		
16	土				
17	日				
18	月		海の日		
19	火	きまり	給食終 大掃除		
20	水		終業式 授業④B		
21	木		夏季休業日始 三者面談始		
22	金		夏季水泳指導前期始①5・6年		
23	土				
24	日				
25	月		夏季水泳指導②3・4年		
26	火		夏季水泳指導③1・2年		
27	水		夏季水泳指導④5・6年		
28	木		夏季水泳指導⑤3・4年		
29	金		夏季水泳指導⑥1・2年 三者面談終		
30	土				
31	日				
1	月				
2	火				



### 7月の生活目標 健康で安全な生活をしよう

生活指導部 島田 留美

雨や曇りの多かった梅雨が終わると、夏本番です。気温だけでなく湿度にも注意が必要です。湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。また不規則な生活も熱中症の要因となります。屋外での運動時、マスクは適宜取り外し、のどが渇く前にこまめに水分補給をするよう声かけをしていきます。9傘の扱いについても指導をします。ご家庭でもご協力をお願いします。

## ハッスルタイム

体育部 岡田 伸明

月に1回1時間目が始まる前の時間にハッスルタイムとして運動する機会を設けています。昨年度の体力テストで課題が見られた種目練習を行ったり、縄跳びや持久走などに取り組んだり、児童の体力向上を目指しています。

本校では、今年度6月に体力テストを実施しました。2学期には、体力テストの結果が集計されて個票となって戻ってきます。ご家庭でも体力テストの結果をご覧になって話題として取り上げ、日頃の運動習慣を見直す機会としていただくようお願いいたします。

## 水泳指導

体育部 日下 正成

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体育での水泳学習、夏季水泳指導は昨年度同様クラスごとの実施となりました。

毎年、子供たちが楽しみにしている水泳ですが、ふとした油断やきまりを守らない行動により、大きな事故につながる可能性があります。子供たちが今年も無事に、楽しく水泳ができるよう、教職員一同、安全を第一に考えて指導して参ります。

安全・安心を第一に考え、今年度も水に「親しむ」「慣れる」ことを目標に、実施いたします。

ご家庭での朝の健康観察、カードへの記入等、健康管理にご協力よろしくお願いいたします。

## 大田区小学生漢字検定

国語部 堤 真智子

小学校6年間で習う漢字は1026字。数だけ聞くとその多さに驚きます。しかし、学年が上がると、それまでに習った漢字の組み合わせが多くなります。身に付いている漢字が多ければ多いほど、新しいものを理解するのが楽になる、という側面が、漢字学習にはあります。

今年度も9月と2月に、大田区の漢字検定を予定しています。この検定では、漢字の読み、書き以外にも、筆順や部首、級が上がると対義語や類義語なども出題されます。この検定を、漢字を覚えることや使いこなす楽しさを感じる機会としても活用していきます。

## 体育学習発表会の振り返り (6年生)

集団行動は、みんなと合わせてきれいにできました。1～5年生におどろいてもらえてよかったです。学年目標の「合わせる」は、今後も整列などの時に生かすことができそうなので、この「合わせる」ということをこれからがんばりたいです。

集団行動の学年交差の練習をしたとき、ちがう列に入るなどうまくいかないことがたくさんあったのに、本番では完璧にできていて、やっている自分もすごいと思いました。自分だけでできればいいではなくて、みんなと合わせる、教え合うということを今後の生活に生かそうと思います。

失敗しても全力で取り組むことを目標にしました。学年交差やクラス交差でごちゃごちゃになってしまったのが難しかったけれど、友達に教えてもらって、やり切ることができました。1～5年生の演技がとてもカッコよく見えたので、1～5年生に負けたくない、私もカッコよく思ってもらえる6年生になりたいと思いました。

高学年として最高のパフォーマンスを見せることを目標に頑張りました。高学年リレーでは、バトンパスを早くするようにチームで褒め合って練習しました。本番で、クラスの友達が必死に応援してくれていたことが心に残り、友達と励まし合うことや、高学年としてメリハリをつけて行動することを今後の生活に生かしていきたいと思いました。

表現「MIKAGURA」では、みんなと動きを合わせることや舞うように踊ることを目標に、練習から全力で頑張りました。普段の生活とは違い、みんなと動きや歩く速さを合わせるところ、扇子を回すところが難しかったです。最後の体育学習発表会、自分の組が勝って嬉しかったです。

集団行動やみかぐらでは、6年生全員で一つの演技をつくる楽しさを味わうことができました。難しいところもたくさんありましたが、みんなと練習をしてできることが増えていき、本番で力を発揮することができました。リレーでは1位になれなかったけれど、全力を出し切れた体育学習発表会になりました。



## 給食費引き落としについて 給食部

7月12日(火)、25日(月)、8月12日(金)、24日(水)に引き落とします。よろしくお願いいたします。