



洗小だより

5月号
令和8年5月1日
大田区立洗足池小学校
校長 伊藤 聡

「心」と「学び」を支える一生の宝物、体力を育む

爽やかな新緑の風が校庭を吹き抜け、活動するのに最適な季節となりました。新しい学年がスタートして一か月が過ぎ、こどもたちは新しい環境に慣れ、学習にも意欲的に取り組んでいます。

学校では、5月に「体力テスト」を実施します。こどもたちの健やかな成長、そして将来の幸せな生活を支えるための土台の一つは「体力」です。毎年実施する体力テストでは「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の8項目を行います。

文部科学省の調査や日々のこどもたちの様子を見ると、現代のこどもはかつてに比べ、ある特定の身体能力が低下傾向にあります。令和7年度の体力テストの結果から、全国平均と比較して洗足池小学校のこどもたちが抱える「ウィークポイント」は主に「握力」と「ボール投げ」の2つです。

「投げる」動作は日常生活では行うことが少なく、遊びの中で習得できる機会も少なくなっているように思います。環境としても公園のルール制限で「ボール遊び禁止」の公園が増え、思い切り投げる経験が積み減っています。また、「握る・ひねる」動作が減っているのも見受けられます。現代の便利な生活設備により、指先や手首を強く使う機会が少なくなっています。蛇口はひねるタイプからレバー式や自動センサー式へ、ドアノブは回すタイプからプッシュプルやスライド式へ。家事、掃除等では雑巾を力強く絞る機会が減り、使い捨てシートなどが普及されているといった状況です。

本校ではこの2つのウィークポイントを補完するための工夫を行っています。「投げる力」では、肩を大きく使って投げる経験が不足しているため、体育館にスズランテープにリレーのバトンを通して投げる練習場を設定しています。投球は下半身から上半身への連動が必要な全身運動です。正しいフォームで投げるための筋力やバランス感覚を伸ばしていくように指導しています。「握る力」ではタオルを握っての引っ張り合いや人を乗せたシートを引っ張ることで握力強化を狙っています。しっかりと握ることができるようになるとジャングルジムや雲梯などが楽しくできるようになります。また、腕や手を使う動作に余裕が生まれるため、長時間の活動でも疲れを感じにくくなるとも言われています。

では、体力の重要性を三点紹介します。第一に、「心と体の健康」のためです。体力があることは、病気への抵抗力を高めるだけでなく、睡眠の質を向上させ、心の安定をもたらします。体を動かすことで分泌される脳内物質は、ストレスを解消し、前向きな気持ちを育んでくれます。第二に、「学力の向上」への影響です。近年の研究では、体力があるこどもほど集中力が高く、学習への意欲が強い傾向にあることが分かっています。授業をしっかりとした姿勢で受け、思考を巡らせるには、実は相応の筋力と持久力が必要なのです。第三に、「生き抜く力」の基盤となるからです。これからの長い人生、困難に直面したときに最後の一步を踏ん張れるのは、健全な体に宿る活力です。

体力向上は、一朝一夕には成し遂げられません。学校では体育の授業の充実はもちろん、中休みや昼休みの外遊びを推奨していきます。しかし、最も大切なのは、日常的に「体を動かすことが楽しい」と感じる習慣を身に付けることです。

ご家庭でも、休日には公園へ出かけたり、一緒に散歩をしたりするなど、意識的に体を動かす機会を作っていただければ幸いです。特別なトレーニングは必要ありません。「外で元気に遊ぶ」「階段を使う」「自分の足でしっかり歩く」といった、当たり前の日常の積み重ねが、こどもたちの将来を支える強固な土台となります。5月は運動への意欲が高まる時期です。こどもたちが自分の体の変化を楽しみながら、自信をもって活動できるよう、教職員一同、励ましていきます。保護者の皆様にも温かいご支援をよろしくお願いいたします。

「洗小のきまり」について

「おはようございます！」とあいさつをして登校できる児童が増え、活気ある朝が迎えられています。先日、「令和8年度版洗小のきまり」(ピンク色)を児童に配布しました。児童の実態や生活様式の変化に応じて一部変更箇所があります。こどもたちが安心・安全に過ごすことができるように学級でも指導し、難しいところは適宜声をかけていきたいと思っております。石川台中学校やご家庭と連携を図りながら指導していきます。ご家庭で話題にいただき、年2回の提出と保管をよろしくお願いいたします。

相談室からのお知らせ

スクールカウンセラー

今年も二人体制で、ご一緒にお子様の成長を見守っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。お子様の成長、学校生活など、ぜひお気軽にご利用ください。一緒に考えていければ幸いです。

(火曜担当：) 金曜担当：)

◆5月のスクールカウンセラー相談日

1日(金)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・
19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)



転入者の挨拶



<p>目黒区立宮前小学校より異動してきました、 です。優しい雰囲気、洗足池小学校のみなさんと出会い、 これから楽しい の時間をつくって、いこうと期待に胸を膨らませています。こどもたちの豊かな情操を養うことができるよう、作品づくりを通してのふれあいを大切にしていきたいです。どうぞ、よろしくお願いいたします。</p>	<p>世田谷区立中町小学校より異動してきました です。 の担任として着任いたしました。分からないことがあると、親切に教えてくれる優しく頼もしいこどもたちに、いつも助けられています。洗足池小学校のこどもたちが安心して学べる環境を整え、楽しく学びのある学校生活を送れるように尽力いたします。どうぞ、よろしくお願いいたします。</p>
<p>今年度、 を担当いたします、 です。洗足池小学校のこどもたちと関わる毎日を大切にしながら、授業や学校生活を通して、明るく安心できる学校づくりに努めていきたいと思っています。まだ不慣れな点もありますが、保護者や地域の皆様に教えていただきながら取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。</p>	<p>松仙小学校より今年度から異動してきた、 です。これからどうぞよろしくお願いいたします。 から安心と安全を提供し、こどもたちが豊かな学校生活を送れるようにサポートしていけたらと思います。お子様のことで気になることがありましたら、ぜひお聞かせください。こどもたちの健やかな成長・発達に、寄り添いたいと思います。</p>
<p>コロナ禍の休校中に洗小で退職しましたが、その後も1か月だけ5組に、2年生と図工を、2学期だけ1年生の図工・・・とこどもたちと関わる機会をいただきました。毎回これが最後とお別れするのですが、嬉しいことにまた大好きな洗小に引き寄せられてきました。何度目?!のよろしくお願いいたします。</p>	<p>こんにちは、 です。 ワクワク、楽しく安全な を目指していきたいと思えます。5月～6月の初夏を感じられる時期が季節の中で一番好きです。家族や仲の良い友達とランチやカラオケに行くのが楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。</p>
<p>大田区立おなづか小学校より異動してまいりました です。こどもたちが学校生活を送るうえで、給食が活力となるよう、楽しみにしてもらえる給食を目指し、調理員と協力して安心安全な給食を提供してまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。</p>	<p>洗足池小学校の皆さんはじめまして、こんにちは。洗足池のまわりの緑が明るい色になりだした4月1日より、洗足池小学校で勤務することになりました。よろしくお願いいたします。</p>
<p>ほぼ地元の地域にある洗足池小学校に異動して来ることができたことに、喜びと緊張感でいっぱいです。皆様どうぞよろしくお願いいたします。</p>	<p>大田区田園調布小学校から異動してまいりました。近くに洗足池という自然豊かな名勝があり、とても楽しみにしてまいりました。洗足池小学校の皆さんが、安心して過ごせるよう頑張って仕事をしたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。</p>

新しく洗足池小学校に
いらっしゃった先生方
どうぞよろしくお願いいたします。



4月の学校生活の様子

4 / 6 ◆**始業式**◆今年度最初の「児童代表の言葉」は6年生が務め、最高学年として所信表明をしました。



4 / 6 ◆**入学式**◆ 1年生69名が入学しました。体育館にこどもたちの元気な挨拶が響きました。



4 / 24 ◆**1年生を迎える会**◆ 1年生への歓迎の気持ちを込めて、各学年から出し物を行いました。



花のアーチで1年生入退場



全校児童による校歌斉唱



2年生による「パプリカ」

【5月】 行事予定

日	曜日	予 定
1	金	視力検査（5年） 全国学力学習状況調査（質問紙調査）（6年）
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	視力検査（1年・5組） たてわり班活動
8	金	心臓検診（1年） 洗足池校外学習（3年）
9	土	
10	日	
11	月	全校昼会 視力検査（4年） たてわり班活動 委員会活動（5・6年）
12	火	安全指導 視力検査（3年） 体力テスト
13	水	耳鼻科検診（1、2、5年、5組）
14	木	内科検診（1、5年） 体力テスト 1年生 14：15頃下校 5年生 15：00頃下校
15	金	児童集会 聴力検査（3年）
16	土	学校公開（2～4校時）（給食なし） 体育・健康教育授業地区公開講座 引渡し訓練（12：40～）
17	日	
18	月	振替休業日
19	火	聴力検査（1年、5組の1・2・3・5年） 東科大留学生との交流会（6年）
20	水	尿検査2次 東科大留学生との交流会（5年） 特別時程（13：10下校）
21	木	尿検査2次追加
22	金	全校遠足（お弁当）※雨天延期の場合29日 午後は授業（4～6年）
23	土	
24	日	
25	月	全校昼会 聴力検査（5年）
26	火	聴力検査（2年） 歩行訓練（1年）
27	水	クラブ活動（4～6年）
28	木	音楽昼会 歯科検診（全） 移動教室説明会（5年）
29	金	全校遠足予備日（給食あり） 午後の授業あり（4～6年）
30	土	
31	日	

■特別支援教室（サポートルーム）

サポートルームは、小池小学校を拠点校とし、洗足池小学校、清水窪小学校、赤松小学校に教員が巡回し、一人一人の将来の自立に向け指導を行っています。

サポートルームでは小集団指導・個別指導という授業形態をとっています。小集団指導では、学級や学年の枠を超えてグループを組み、みんなで一つの目標を達成するために、チームワークを高めるための工夫や伝え合う方法・協力することの価値を学んでいきます。個別指導では、児童が自分自身や社会と向き合い、自分の力を最大限に発揮できるように自分や社会に詳しくなったり自分に合っている方法を一緒に見つけたりします。

自分の個性を認められ、他者の個性を尊重する経験を通し、自他ともに大切にできる豊かな心を育てていきます。そして、すべての児童が笑顔で幸せな学校生活を送れるようサポートしていきます。

■スクールサポート洗足池(SSS)

学校の教育活動を充実、発展させるために、本校には、学校支援地域本部「スクールサポート洗足池(SSS)」が設置されています。今年も3名の学校支援コーディネーター（
さん、
さん、
さん）が、読み聞かせや授業支援など、様々な教育活動への支援について、ボランティアの皆様と学校とのパイプ役になり、日程などを調整しています。今年度より、時程が変わり読み聞かせの時間が昼の時間帯に変更になりそれにも対応していただいています。

地域の皆様、保護者の皆様の中で、学校支援ボランティアとしてご協力いただくことができる方は、学校にご連絡ください。

5月の月目標

授業の開始時刻を守ろう。