



令和元年度 7月号 令和元年6月28日発行
 明治6年開校 春日部市立 豊野小学校

学校教育目標「豊かな心を持ち 自ら学ぶ たくましい子」

<http://www.toyono.av-center.kasukabe.saitama.jp/>

発行所
 校長 市川 俊行
 春日部市銚子口 1087
 TEL 048-735-2112
 FAX048-734-9403

「光・暗闇・外遊び」

校長 市川 俊行

以前、ある保健の講演会で日本体育大学教授 野井真吾先生の講演がありました。「子どもたちのからだと心」をテーマとした最近問題視されている子供たちの体力低下についての講演でした。

最近の子供たちは、すぐ「疲れた」と言い、朝起きられず、授業中じっとしてられない、うつ傾向が目立つなど、体力の低下が問題視されていますが、新体力テストの結果を見ると、小・中・高全てが上昇傾向にあり、体力はむしろ伸びているようです。ではなぜ問題視されているのか、という疑問に対して、自律神経機能に着目した

さまざまな実験データをもとに、「光・暗闇・外遊び」の提案がありました。人間の体は、日中、強い光を浴びるとメラトニンというホルモンの分泌が減少し、夜、暗くなると分泌が増え、体温や血圧などを低下させて睡眠の準備をするそうです。つまり、日中、外に出て強い光を浴び、夜は暗闇の中で過ごせば、よい睡眠ができ、朝すっきり起きられるということです。しかし、実際の子供たちの生活を見ると、あまり外に出ず、夜型の生活が増え、夜は明るい（明るすぎる）部屋で過ごし、テレビ

やゲームの人工の光を浴びて過ごしている。これでは、「どこかおかしい」となるのは当然、ということでした。入学式でも話している「早寝・早起き・朝ご飯」は、健康生活のバロメーターですが、これを実行させるためには、「光・暗闇・外遊び」が有効になります。

さて、今月はもう少しで夏休みになります。学校では、朝マラソン、さわやかタイム、体育的行事、それに外遊びを励行しています。まさに「光・暗闇・外遊び」の役割を担っています。今月中旬から始まる夏休みに、子供たちは学校生活では体験できないさまざまな機会に家庭で触れることでしょう。ぜひ長い夏休みを「光・暗闇・外遊び」の生活習慣について、ご配慮くださいますようお願いいたします。そしてどの家庭でも、安全で思い出深い夏休みとなるよう願っています。

1学期も、後半です。毎日を大事に、そして目的を持って有効に過ごしていきたいものです。



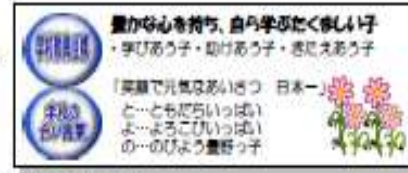
<お知らせ> 本校ホームページ内の「豊野っ子NOW」に、子供たちの活動の様子を紹介しています（毎日更新しています）。ぜひご覧ください。（右図は、豊野小ブログのQRコードです）



豊野小学校

7月の行事予定

7月の生活目標
 ◎学校をきれいにします。
 ◎身じたくをして掃除をします。
 ◎机やロッカーの中はいつも整理しておきます。
 ◎くつは、かかとをそろえてくつ箱に入れます。



※中訂を標準予定に定めることがあります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		授業参観・懇談会 (1~3年)	授業参観・懇談会 (4~6年・大人限定)	読書	クラブ活動 (1学期最終) 学校評議員会 PTA青館矯正教室 9:45受付 図書室	
7	8	9	10	11	12	13
	一高下校 15:10下校開始	専修学校訪問(見学)	映画観賞会	おはなしの会	安全朝会 A日課5時間授業 全学年15:10下校	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	A日課5時間授業 全学年15:10下校	映画観賞会(硬筆等) 給食最終日 B日課5時間授業 全学年14:40下校	臨時日課4時間授業 学期末大掃除 全学年12:00下校	1学期総演習式 3時間授業 全学年12:00下校	夏休み 9/1(日)まで
21	22	23	24	25	26	27
豊野町地区防災訓練		職員・PTA作業 ペンキ塗り 8:30~10:30		水泳指導 ①8:50~9:40 (3,4,5年) ②9:50~10:40 (1,2年) ③11:10~12:00 (3,5年) かくわく図書室9:00~11:00 読書朝日	水泳指導 ①8:50~9:40 2・4年 ②9:50~10:40 1・6年 ③11:10~12:00 3・5年 かくわく図書室9:00~11:00 読書朝日	
28	29	30	31	8/1	2	3
	水泳指導 ①8:50~9:40 2・4年 ②10:00~10:50 1・6年 ③11:10~12:00 3・5年 かくわく図書室9:00~11:00 読書朝日	水泳指導 ①8:50~9:40 2・4年 ②10:00~10:50 1・6年 ③11:10~12:00 3・5年 かくわく図書室9:00~11:00 読書朝日	読書朝日	拝啓学校1日	拝啓学校2日	

日	曜	行事
8/1	木	拝啓学校1日
2	金	拝啓学校2日
5	月	
6	火	カスカベインターナショナルフットボール
17	土	夏休み
22	木	四校合同パトロール
23	金	サマースクール①
24	土	全校登校日 7:30 登校(親子検算 8:10~8:40) 9:00 下校
30	金	サマースクール②
9/2	月	2学期始業式、3時間授業、安全点検
3	火	臨時日課4時間授業、児童検定(4~6年、大人限定) 一高下校
4	水	給食開始、平常授業 児童検定(1~3年)
5	木	
6	金	委員会活動
9	月	
10	火	
11	水	運動会係打合せ 1~4年5時間授業
12	木	
13	金	クラブ活動
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	運動会係打合せ 1~4年5時間授業
19	木	
20	金	運動会前日準備 1~4年4時間授業 13:30 下校
21	土	秋季大運動会 ※延期の場合は休み
22	日	運動会予備日①延期の場合は月曜日
23	月	秋分の日
24	火	運動会予備日②(9/27or22分)
25	水	運動会予備日③

※祝日(土)に授業ができない場合は、校内清掃を行います。その場合はメールでお知らせします。
 →9/24、29は市内小学校児童会員(5の国いこぶ)

◎「夏休みの水泳学習について」

本年度も夏休み中の猛暑が予想されます。夏休み中の水泳学習は、登下校中の安全を考慮し、環境省の熱中症予防情報サイトの暑さ指数や天気予報等を参考にして、児童の安全を第一として中止させて頂く場合があります。そのときは、メール配信させていただきます。よろしくお願いいたします。

◎「花壇ボランティアありがとうございました」

6月14日に花壇ボランティアの活動をして頂きました。23名の皆様にいらしていただき、マリーゴールドやガーベラの苗を植えて頂きました。皆さんの皆様のご協力をいただき、ありがたく存じます。おかげさまで、元気に生きつき色とりどりの花を咲かせてくれています。ありがとうございました。7月23日8:30~10:30に校舎のペンキ塗りを予定しております。引き続きご協力お願いいたします。

◎「学校へ登校する時の服装について」

最近、女子の服装で、肩の部分だけが露出していたり、襟元が大きくシャラされセクシー風なシャツを着ている児童が見られます。登下校時や放課後、子どもだけになることもあります。不審者等に隙をみせることにもつながります。ファッションを優先するのではなく、安全安心と落ち着いて学業に集中できる服装で学校生活を送れるようにお願いします。