



泰山木

NO. 6
令和5年9月29日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

<http://schit.net/tama/eshijirigaoka/>

☆☆

「光・暗闇・外遊び」

校長 高藤 浩

近年、子供たちを取り巻く環境は、決して、安心できるものではないと言えます。

例えばいわゆるSNSは、子供たちの生活に深く入り込み、その乱れを引き起こしていることは、大きな社会問題になっています。

また、私たちが「生きていく」上で大切な「食べる」ということに関して、その乱れは、子供たちの健全な発育の阻害や学習意欲の低下、そしてイライラして切れやすいなどの状況を生み出していると言われていいます。栄養ドリンクを飲むだけで、食事を済ませてしまうことがある若者が多くいるとの話もあり、驚きを隠せません。

このような状況な中、ここ数年、生活の乱れが「身体のおかしさ」を引き起こし、すぐに疲れたと言ってしまう、「どこか元気のない子供」が増えていると言われていいます。

毎年行っている体力テストにおいては、イメージとして体力が低下していると思われがちですが、過去の結果から比べて、数値が著しく落ちているという状況でもないようです。

では、なぜ「どこか元気のない子供が増えている」と言われるのでしょうか。

その大きな原因の一つに、私が以前ご講演を拝聴した、日本体育大学教授 野井 真吾先生は「自律神経の乱れ」があると、話をされていたのを思い出しました。

野井先生は、その改善に向け「光・暗闇・外遊び」をすることを提唱されています。

外遊びをすれば、光も浴び、眠りをもたらす「メラトニン」の分泌が減少することで、頭や体が活動的になります。逆に夜は、家の中を暗く、または光を弱くすることで、眠りをもたらす「メラトニン」の分泌を促し、心地よい睡眠をもたらします。そして、次の朝さわやかに起きることができ、元気に一日をスタートできることにつながります。「どこか元気のない状況」は改善に向かいます。

だから「光・暗闇・外遊び」が重要なのです。

7月、9月と猛暑が続き、学校では、休み時間に外で遊ぶことができない状況が続きました。しかし、10月に入り、運動をするには適した気温になってきました。

これからは、休み時間に外に出て、光を浴びて、眠くなるメラトニンを減らす外遊びを子供たちが行うよう声をかけていきます。

ご家庭におかれましては、夜は早めに部屋の中を暗くし、眠くなる「メラトニン」の分泌を促すことができるようご配慮をお願いします。

そして元気な姿で、来る10月21日（土）の運動会を迎えたいと考えています。

日	曜	主な予定
1	日	都民の日
2	月	後期始業式 B時程 運動会特時始 委員会 【SC】
3	火	児童朝会 桜の丘学園交流会 (3)
4	水	B時程 小中連携の日 (聖中)
5	木	安全指導
6	金	児童集会
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	B時程 運動会係打ち合わせ (6)
11	水	午前授業 B時程
12	木	B時程 地域未来塾 稲刈り (5)
13	金	体育朝会
14	土	
15	日	
16	月	ベーシックタイム クラブ 【SC】
17	火	体育朝会
18	水	朝読書 体育朝会 (予備日)
19	木	B時程
20	金	B時程 午前授業 (1~5) 前日準備 (6) 5校時
21	土	運動会
22	日	
23	月	振替休業日
24	火	児童朝会 なかよし班
25	水	朝読書 避難訓練
26	木	B時程 野外給食 地域未来塾
27	金	児童集会 水泳指導 (6) 5校時
28	土	
29	日	
30	月	B時程 【SC】
31	火	児童朝会

◎10月の地域未来塾

参加するお子さんは、通常よりも下校が遅くなりますのでご了承ください。詳しくは、学校からお手紙を配布いたしますので、ご確認ください。

<日程> 1・2・3年生 4・5・6年生
 10月12日(木) 14:15~14:45 15:00~15:30
 10月26日(木) 14:15~14:45 15:00~15:30
 ※1年生は、10月から未来塾を実施します。



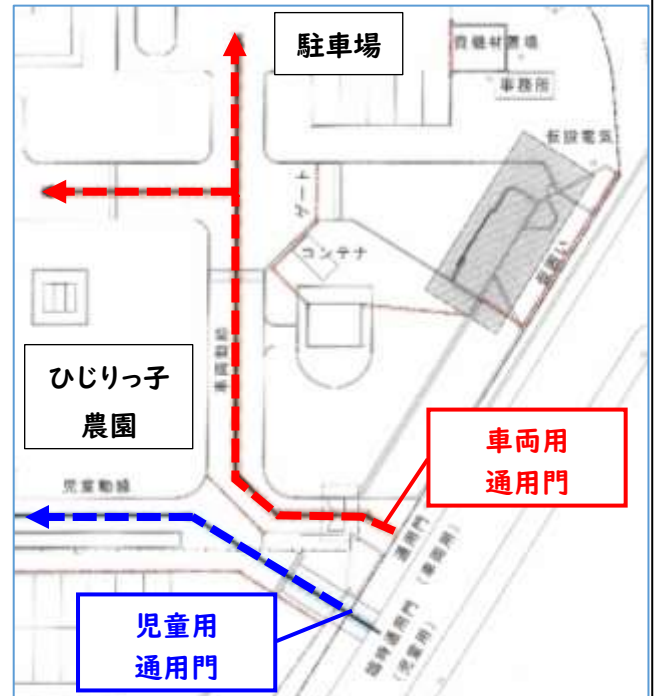
◎正門工事について

運動会終了後の10月23日(月)より、正門の工事を行います。

【期間】 10/23(月)~11月末まで(予定)

【期間中の車と歩行者の通用門】

工事期間中は、以下のとおり、現在の通用門が車両用、通用門の隣に仮設の門が臨時通用門(児童用)となります。



【お願い】

①土日の児童用通用門について

工事車両が多く入るため、通行ができなくなります。学校へお越しの際は、お手数ですが西門または南門よりお入りください。

②登下校について

登校時間は、全学年同じですが、下校時刻は、学年によって下校時刻が異なります。学校でも安全面の指導を行いますが、十分注意をして通行することをご家庭でお子さんと確認をお願いします。

☆☆☆ 9月の学校生活 ☆☆☆

9月5日 6年生 ゲストティーチャー
NPO 法人原爆先生 池田 眞徳 さん

授業の様子



6年生のゲストティーチャーとして、NPO法人 原爆先生より、池田 眞徳さんにお越しいただきました。原爆のノンフィクション小説「ヒロシマの9日間」を基にしたもので、当時18歳だった青年兵士が、爆心地において死体の搜索や焼却に従事した実話をお話いただきました。



9月22日 4年生総合的な学習の時間発表会



4年生が前期で学んだ総合的な学習の時間の発表会を行いました。ゲストティーチャーとしてお招きした多摩ボランティアセンターの品川さんや濱田さん、当日ボランティアとして参加していただいた西村さん、多摩市役所からは青木さんにもお越しいただきました。



9月28日 教育実習生研究授業



9月4日から4週間、教育実習生が2名本校で活動をしました。永井 彩花さんは3年生、梅津 風花さんは5年生で実習を行いました。
教育実習の集大成とも言える研究授業を28日に行いました。少しだけ様子をご紹介します。

教育実習生 永井さんの研究授業の様子



◎教育実習生 永井 彩花 さん

皆さん、一か月間ありがとうございました。

廊下で会った時に挨拶をしてくれたり、外で一緒に遊んでくれたりしてとても嬉しかったです。

皆さんと過ごした一か月間は、あっという間に過ぎ去り、絶対に忘れられないものになりました。

これからも、元気に過ごしてください。今までありがとうございました。

教育実習生 梅津さんの研究授業の様子



◎教育実習生 梅津 風花 さん

4週間ありがとうございました。

みなさんと一緒に遊んだり、お話ししたり、勉強したり、たくさんの素敵な思い出をつくることができ、とても嬉しいです。

これからもお手伝いをするために学校に来ます。また学校で見かけたら、声をかけてくれると嬉しいです。

たくさんお話ししましょう。

今までありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。