

平成二十九年五月号

お知らせ 山王

大田区立山王小学校

平成29年5月1日

「早寝・早起き・朝ごはん」月間

校長 池口 洋一郎

ふと気付くと校庭の桜の木も、あの圧倒的な桜色から落ち着きを感じさせる緑色にすっかり変わっています。風香る、柔らかな緑が映える、美しい季節がやってまいりました。学校も別れと出合いの4月を経て本格的に学年、学級の基盤作りの5月へ向かいます。保護者会でもお伝えしましたが、平成30年度からは全学年で学級編成替えを行います。担任には1年間を見通した学級経営をさせていきますので、よろしくお願いいたします。

さて、ある県が以前実施した学力テストの結果分析で次の内容があります。

「小学校5年生で睡眠時間が平均4〜5時間程度の子供たちの学力テストの平均点が50点だったのに対して、睡眠時間が8時間の子供たちの平均は70点を超えた。」

「朝食を食べる子供は、食べない子供より学力診断テストの平均正解率が15.9%高い。」「家族と話す子供は話さない子供より12.1%高い。」

○朝の太陽の光は重要、夜の光は危険

人の体内時計は約24.5時間、実際の24時間とは約0.5時間のズレがあるとされています。朝の太陽の光を浴びることにより、このズレが脳の中でリセットされます。また、この太陽の光は、人の心を穏やかにすることも

山王こぼれ話

校長室に「人生八十年とすると日数にすると三万日しかない」という色紙があります。小学校生活はそのうちの約千二百日です。一年生ははじめの二百日を、六年生は小学校生活最後の二百日を、ともに順調に歩みだしました。すべての子供の二百日が実りあるものになるよう、教職員一同、全力で努めてまいります。これからもご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

知られています。逆に、夜も明るい環境で過ごす、体内時計は昼間だと勘違いして実際の地球時間とのズレが大きくなります。子供が成長に必要なホルモンは夜寝ているときに分泌されるので、夜更かしをして夜の光を浴びる時間が長ければ長いほどこの成長ホルモンが少なくなり、4〜6歳の頃からは、寝入ってすぐ、深く眠っている時に特にたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。夜更かし、朝寝坊状態が続くというのは、時差ボケが慢性化したようなものです。睡眠のリズムが乱れると体のリズムも乱れてしまい、午前中にボーっとし、疲れ易く心も不安定になります。

○朝ごはんは、一日の力の基

朝日を浴びて起床し、朝食をとり、体を動かし疲れて眠ることで生活リズムができます。朝ごはんを食べないことが肥満などの生活習慣病にもつながります。保護者の皆さんもお仕事の関係で朝、忙しいと思いますが、簡単なものでもよいので朝ごはんは必ず食べさせるようにしてください。「早起きする、朝ごはんを食べる、昼間は体を動かして遊ぶ、早くぐっすり眠る」という流れを習慣にすることです。大田区では5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として各家庭にこの取り組みを呼び掛けています。この月間をきっかけにして心と体の土台のある健全な子供たちを育てていきたいと思えます。

五月の行事予定

- 1日(月) 早寝・早起き朝ごはん月間開始
遠足(1年) 視力(2年)
 - 2日(火) 特別時程 (1年 4時間授業)
離任式 視力(1年)
 - 8日(月) 読書月間開始 内科(4年)
 - 9日(火) 聴力(5年) 補習教室(5・6年)
 - 10日(水) 内科(5年)
 - 11日(木) 歯科(1年) 眼科(4年) 補習教室(3・4年)
 - 12日(金) 音楽鑑賞教室(5年) 眼科(3年) 委員会活動
 - 13日(土) 学校公開(給食なし)
自転車教室(3〜6年 希望者)
 - 15日(月) 遠足(3年) 内科(6年)
 - 16日(火) 避難訓練(火災) 聴力(1年) 補習教室(5・6年)
 - 17日(水) 内科(1年)
 - 18日(木) PTA総会
眼科(2年) 歯科(6年) 補習教室(3・4年)
 - 19日(金) 眼科(1年) クラブ活動
 - 21日(日) SUNSピザ作り
 - 22日(月) 移動教室説明会(5年 5時間授業) 聴力(2年)
 - 23日(火) 耳鼻科(1・2年) 補習教室(5・6年)
 - 24日(水) 特別時程(下校13時05分) 聴力(3年)
 - 25日(木) 遠足(6年) 給食試食会
耳鼻科(3・4年) 歯科(5年) 補習教室(3・4年)
 - 26日(金) 個人面談①特別時程
 - 27日(土) 土曜補習教室(3・4年)
 - 29日(月) 個人面談②特別時程
 - 30日(火) 個人面談③特別時程
耳鼻科(5・6年) 補習教室(5・6年)
 - 31日(水) 個人面談④特別時程
- 【祝日】3日(水) 憲法記念日 4日(木) みどりの日
5日(金) こどもの日
- 【カウンセラー来校日】
浅野 2日 9日 16日 23日 30日
三井 10日 17日 24日 31日
- 【お詫び】四月号で、スクールカウンセラーの浅野と三井の勤務日が入れ替わっていました。申し訳ありませんでした。

お別れの言葉

教師生活最後の一年を伝統ある山王小学校で過ごし、定年を迎えることができたことは、私の宝です。保護者や地域の皆様、そして何よりも、山王小学校の生徒たちに感謝を申し上げるとともに、ますますのご発展を心からお祈り申し上げます。本当にありがとうございます。

相川 哲也

山王小で、三十八年間の教師生活を締めくくることができました。優しく元気で仲が良く頑張り屋の生徒たちとの三年間は、とても楽しく幸せでした。保護者、地域の皆様のご理解ご協力に深く感謝いたします。大きくなっていく生徒たちに会いに山王小に来るのを楽しみにしています。

塩田 祐子

ご家庭の皆様には本当にお世話になりました。子供たちには、たくさん笑顔と元気をもらいました。違う学年の子からもたくさん声をかけてもらいました。とても嬉しかったです。友達を大切にして、笑顔で毎日を過ごしてね。本当にありがとうございます。

小泉 深之

三年間、大変早く感じました。しかし、とても充実した日々を過ごすことができました。それも、子供たちの笑顔と家庭・地域の皆様の協力のおかげです。ありがとうございます。自分らしさを忘れずに、こつこつ歩いていきたいと思います。

桑山めぐみ

七年間という長い時間を山王小学校で過ごさせていただきました。この七年間で素敵な子供たちと出逢い、そして、素敵な保護者の方々・地域の方々に出逢うことができました。お世話になりました。ありがとうございます。

吉原 良美

山王小を去ることになり、とても寂しい気持ちでいっぱいです。山王小の生徒たちは、みんな素直で、優しい子ばかりでした。友達同士助け合い、目標に向かって突き進む力をもった子ばかりでした。これからも、みんなで力を合わせて、元気に過ごしてくださいね。

鎮野 礼

山王小学校で勤務した八年間、大変お世話になりました。みなさんのおかげで、日々楽しく、充実した中で仕事をすることができました。山王小学校を去ることになってしまい、とても離れがたい思いです。今まで本当にありがとうございます。

宮崎 正弘

この一年間は、とても短く感じられました。山王小を去るのが、こんなに早いとは…。低学年の生徒たちの元気な挨拶、中学年の生徒たちのしっかりとした挨拶。感心するとともに、嬉しい瞬間でした。子供たち、温かい地域の皆様、本当にお世話になりました。

田中 健次



五月の生活目標

身のまわりを整頓しよう

廊下を歩こう

★ 持ち物に名前をつけよう

★ ロッカーや机の中の整理整頓をしっかりしよう

★ 学用品の整理をきちんとしよう

★ 廊下や階段を静かに歩こう。

新しい教室での生活も一ヶ月がすぎました。新しい教科書やノート、道具箱の中身も新しくなって、いい気持ちになるものです。

ところが教室を見ると、鉛筆や消しゴムが落ちていたりすることがあります。拾ってみても名前はありません。今の子供たちは、なくしてもすぐに新しい物が手に入り、何の不自由もなく、物があることを当たり前だと思いがちです。ちよつとした「面倒だな」という気持ちから、だんだん片づけが言い加減になったり、乱暴に扱われるようになったりすると、汚れや傷が目立つようになります。すると、せっかく新学期の初めに感じていた「がんばるぞ」というやる気までしばらくでしまいそうです。自分の持ち物が大切に、丁寧に扱われ続けていると、学習にも意欲的に取り組むことができます。

さて、だんだん暖かくなり、元気に外遊びをしているたくさんの子供たちを見られる季節になってきました。その一方で、休み時間になると走って校庭に向かう姿や、大きな声で話しながらオープンや階段を通る子供たちを見かけることがあります。

ちよつぱり新しいクラスにも慣れ、緊張がほぐれてきたこの時期、自分の身の回りの整理整頓や、廊下や階段を落ち着いて歩くことで、みんなが笑顔で気持ちよく生活できるようにしていきたいと思います。

(生活指導部)