



## 基本的な生活習慣の定着について

校長 早見 泰一

大田区では、重点施策の1つとして、5月と10月を【早寝・早起き・朝ごはん】月間と位置付け、基本的な生活習慣の確立と、食育の推進に取り組んでいます。

それに加えて本校では、【元気のよいあいさつ】についても、習慣化できるように、昼会では毎回こどもたちに話をしています。

先日の昼会では次のような話をしました。

「早起きをして、朝日を浴びると頭の中にある【脳】に【セロトニン】というものが増えて、体温（体の温度）が上手に整えられて、体が動きやすくなります。そして、夜には【メラトニン】という、睡眠によい働きをするものが体の中にできて、眠りにつきやすくなります。

睡眠時間が少なかったり、ぐっすり眠れなかったりすると、背が伸びなかったり、健康な体を守れなかったりするようです。

さらに、バランスのとれた、朝ご飯を食べることも大切です。朝ご飯をしっかりと食べることで、頭の中の脳にエネルギーが生まれます。すると、1時間目の授業から集中して取り組めるようになり、勉強ができるようになるようです。

次に、あいさつについてです。松仙小学校のこどもたちは、しっかりとあいさつができる子が、増えてきています。外からいらした方々にも、すすんであいさつをしている光景を、よく見かけるようになってきました。

『おはようございます』と、元気よくあいさつできると、気持ちよく1日がスタートできます。松仙小学校のこどもたち全員が、大きな声であいさつができるようになってほしいです。

それでは、【早寝・早起き・朝ごはん・元気のよいあいさつ】を心がけて生活しましょう。」

また、6月4日は、6の「む」と、4の「し」の語呂合わせで「虫歯予防デー」、さらに、6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。こどもたちの基本的な生活習慣の定着と、歯と口の健康についても意識しながら生活できるよう、ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 6月～7月上旬の行事予定

日	曜	行事等
1	月	全校昼会④ 月6始4
2	火	クラブ②456
3	水	4時間授業 プール開き
4	木	歯科指導5 読学(たてわり班計画③6)
5	金	避難訓練(2次避難)3h
6	土	学校公開(道徳授業地区公開講座・情報モラル講習会) 特別時程 5時間授業
7	日	
8	月	振替休業日
9	火	こころの劇場 6 6時間授業 56 情報モラル指導④3456
10	水	特別時程 安全指導 たてわり班活動②
11	木	社会科見学 3
12	金	読学(学校生活調査・WEBQU)
13	土	
14	日	
15	月	情報モラル指導⑤1256 スーパーマーケット見学3 生活科校外学習2
16	火	委員会(6月)56 移動教室前健診6
17	水	特別時程 移動教室6始 生活科校外学習2
18	木	
19	金	移動教室6終 音楽鑑賞教室 5 イングリッシュカフェ 4
20	土	
21	日	
22	月	全校昼会⑤
23	火	クラブ③456
24	水	4時間授業
25	木	
26	金	体力テスト終 松仙タイム
27	土	
28	日	
29	月	特別時程 5時間授業 情報モラル指導⑥3456
30	火	4時間授業 クラブ④13:20
1	水	特別時程 たてわり班活動③
2	木	特別時程 5時間授業 34 委員会(7月)56
3	金	日生劇場 4 イングリッシュカフェ 3 美しい日本語教室45h 6
4	土	
5	日	

### 【見方】

- 半角数字は学年（例：遠足 4 = 4年生の遠足）
- hは実施の時間（例：1h = 1時間目）
- ○数字は回数（例：クラブ① = クラブ1回目）

## 体力テスト

体育的行事委員会 2年1組担任

5月25日(月)から、体力テスト期間が始まりました。体力テスト期間中に、学年や種目を分散して、測定を行いました。

### 体力テストの種目

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・20mシャトルラン
- ・50m走
- ・立ち幅跳び
- ・ソフトボール投げ

どの学年も、記録を少しでも伸ばそうと、熱心に頑張っている姿が見られました。低学年は、高学年の児童とペアを組んで行いました。各種目のやり方を丁寧に教えたり、励ましの言葉をかけてあげたりと、優しく接する姿が輝いていました。

システム東京 ALPHA を使用して、記録を入力しています。昨年度の記録も、東京 ALPHA の「年度別の結果」より、確認できるようになっています。結果を参考(数値だけにとらわれないように)にしなが、体を動かすことへの関心を高められるよう、ご家庭でもお子さんとお話してみてください。

## 道徳授業地区公開講座・情報モラル教育

教務部 学校公開担当

本校では、家庭や地域社会と共に子どもたちを育てていく視点に立ち、教育活動への理解を深めていただくとともに、開かれた学校づくりを推進するため、学校公開を行っています。

今年度1回目となる学校公開は、「道徳公開講座・情報モラル教育」を兼ねて実施いたします。保護者の皆様や地域の方々に、情報モラル教育や道徳に関する授業や講座を参観していただくことを通して、学校や家庭、地域が共に考えるきっかけになれば幸いです。講演会への参加も、お待ちしております。

1・2校時には、情報モラルについて、(株)教育ネットの方に、前半は児童向けに話をしていただき、後半に保護者向けに話をさせていただきます。

3校時には、道徳についての講演会を実施します。

## クラブ活動

特別活動部 2年3組担任

クラブ活動では、4～6年生が所属し、異学年交流を深めながら各々の活動をします。クラブ長と副クラブ長を中心として、活動の計画を立てて進めています。今年度は、13クラブが発足し、年間15回、火曜日の6時間目(60分間)に活動します。5月26日に、第1回クラブ活動が行われ、組織作りをしたり、年間の活動内容について話し合ったりしました。ぜひご家庭でも、所属しているクラブについて、話を聞いてみてください。また、クラブによっては、持ち物等、ご準備をお願いする場合があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

## 「6年生の社会科見学」



6年生は社会科見学で国会議事堂と国立科学博物館に行きました。

## 「4年生の社会科見学」



4年生は社会科見学で中央防波堤、水の科学館、多摩川清掃工場に行きました。

## 「体力テスト」



## (2年生と5年生)

全学年体力テストを行いました。5・6年生は1・2年生の体力テストの手伝いをしました。

## 「委員会紹介集会」



各委員会の委員長が、全校児童に仕事内容を紹介しました。今年度は、この11人の委員長が松仙小学校のリーダーとして委員会活動を頑張ります。