



# 大田区立小池小学校 学校だより

明るくあいさつ  
心をこめて

<http://academic3.plala.or.jp/koikes/>

## 学習を支える健康について

副校長 西田佳子

先日の学校公開には、たくさんの方の保護者・地域の皆様にご来校頂き、有難うございました。

夏休み明けてすぐの、まだ暑さの残る三日間でしたが、子どもたちが二学期も元気に頑張る様子を見ていただけだと思います。また、冷房もないなか、受付を手伝って下さった保護者の皆様、本当に有難うございました。

さて、九月八日土曜日四校時には、「健康を作る子どもの時に身に付けたい習慣」と題して、本校歯科校医の浜野美幸先生による講演会が図書室にて行われました。スライドをたくさん使って、医学的に科学的に身に付けたい四つの習慣について分かりやすく解き明かして下さいました。講演を聞かれた方も、「ぜひ今日から実行したいと思います」とお話しして帰られていました。予定の四十分間に興味深いたくさんのお話が詰まっています、全部ご紹介できないのが大変残念なのですが、私が特に印象的だったことは、「睡眠」のお話でした。身体は睡眠時以外にも休めることができるが、脳が休めるのは睡眠時だけであること、そのため睡眠を大事にしなければならぬこと、寝ることによって脳内の情報が整理され記憶が定着すること、また、寝ることによって心が安定すること、目覚めて光を浴びてから一四〜一六時間後に眠くなるのでその際にゲームやスマートフォンブルーライトを見てしまうとよい眠りにつながらないこと、特にスマートフォンは小さくて集中して見てしまうので影響が大きいこと、休



みの日の朝、ゆっくり遅くまで寝ることは睡眠リズムが狂うため休み明けが余計に辛くなるので、疲れているときには早く寝るようにするとよいこと、朝、タンパク質をしっかり食べることによって心の安定や睡眠に大事なセロトニンやメラトニンの分泌につながることを等話して下さいました。また、先生は、ここで話し下さった四つの習慣について、夏の小池クラブで子どもたちに予想させ、実験をもとに驚きの結果が判明し、自分が日々の生活のためにできることをそれぞれ考えという授業をして下さっており、その時の様子や反応も紹介しながらお話を進めて下さいました。冷たい飲み物に含まれている砂糖の量、食べるときの姿勢によって変わるおにぎりの味、三十回噛むこと等、子どもたちは実感をもって気づき、考えたことが窺えました。季節の深まりとともに、子どもたちそれぞれの学習も深まってくる季節です。学習を支える健康づくりを、ぜひご家庭とともに進めていきたいと思えます。

本校歯科校医 浜野美幸先生による  
「健康を作る  
子どもの時に身に付けたい四つの習慣」  
1 睡眠  
2 食習慣  
3 口を閉じて鼻呼吸  
4 歯磨き

## 十月の行事予定

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
都民の日 移動教室始(五年)	移動教室終(五年)	PTA自転車教室	読み聞かせ	安全指導 委員会活動	体育の日	遠足(四年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)	遠足(三年)
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

※スクールカウンセラー相談日  
◆印は、平沢 康子 (二・五・六年担当)  
◇印は、山本 有見子 (二・三・四年担当)

## 読書の秋

図書館担当 菅田 佳代

九月になり、厳しい暑さもだんだんとおさまり、吹く風もさわやかな気持ちのよい季節となりました。図書室にも毎日たくさんの子供たちが来室します。お目当ての本にまっすぐに向かっている子、あちこちの本棚を眺めてどの本を読もうか迷っている子、読書学習司書の先生に面白い本はないかと質問をする子、静かにお気に入りの本を読みふける子。それぞれが自分の思いのままに図書室で楽しく過ごしています。また、図書室や入口には、読書学習司書により、季節に合わせて、また今旬の話題を選んで、本が紹介されています。図書委員のおすすめの本も毎月紹介しています。それらの本を手にとっている子供を見かけるとうれしくなります。

今年の読書月間は少し時期が遅く、十一月十三日から十二月七日です。図書委員会でも読書月間のイベントとして、人気の本のアンケート結果の発表や、スタンプラリー、読書クイズを計画しています。「小池小の子供たちにもっとたくさんの本を読んでもらいたい。」と考え、準備を進めています。「読書の秋」の一か月になることを期待しています。

あわせて「家読(うちどく)」も実施いたします。十五分程度の短い時間ですから、ぜひテレビやゲームをつけずに、取り組んでください。家庭での読書習慣を身に付けること、本を読む楽しさを実感することに加え、家族で本を巡って話が弾む楽しさを味わってもらえたら、うれしいです。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

## 高学年になって

四年担任 小林 香織

高学年の仲間入りをして半年が過ぎ、子供たちにも高学年としての自覚が少しずつ見られるようになってきています。特に下級生に対する接し方が変わってきました。月に一回行っている「朝の仲良しタイム」では、二年生に計算を教えています。同じたてわり班の二年生に一生懸命、分かりやすく教えようとしている姿を見て、体だけでなく心も成長していることが感じられ、うれしく思います。

九月は四年生があいさつ当番の月でした。校門や階段脇などにグループで立ち、登校してくる子供たちに元気よく大きな声で挨拶したり、心をこめて挨拶したりと相手への伝わり方を考えて工夫して取り組んでいました。「挨拶を返してくれてうれしかった。」「気持ちよかった。」などの声が聞こえてきました。挨拶をするなどの良さや大切さを子供たちは改めて実感したようでした。元気よく挨拶をしてもらえると、その日一日分の元気が湧いてくる気がします。挨拶当番が終了しても、今回の経験を生かして誰に対してもしつかりと挨拶をする四年生になってもらいたいです。先日は「ともに生きるまち大田」の方々が学校に来てくださり、お話をしていたくださり、「今まで障がいのある方はかわいそうだ」と思っていた。でもお話を聞いていろいろなことができてすごいと思つた。」「困っている人がいたら勇気を出して声をかけたい。」などと感想をもちました。十月には体験活動も行います。車いす体験、白杖体験、手話体験、絵画鑑賞体験を通して、今まで知らなかった障がいのある方が行っている工夫や身の回りの設備に対する工夫について知ることが出来ます。この経験を通して、相手のことを考えて誰に対しても優しく接することができるようになつて欲しいと願っています。

## ふれあい交流会

特別活動部 小野寺 愛

小池小学校伝統の催しである、ふれあい交流会を今年も、十月十九日(金)に行います。昨年度は、八十五周年という記念の年のふれあい交流会を行い、たくさんの方にご参加いただきました。今年度は本来の形にもどしまして開催をする予定です。

ふれあい交流会は、初めに、体育館で全体会を行います。ここでは、様々な場面で活躍している吹奏楽の演奏を聞いていただきます。また、お招きした皆様と一緒に、昔から秋の歌として親しまれてきた「もみじ」を歌います。地域の方々と共に歌う、貴重な機会となっております。

全体会の後は、一、六年生の児童が、お招きした皆様と交流をします。一年生は、昔遊びであるけん玉やこま回し、あや取りなどを教えていただき、六年生は、昔の地域の様子や戦争の頃の貴重なお話を伺う予定です。貴重な戦争体験について語り継いでくださる方が、地域にいてくださる小池小の児童は、幸せだと感じます。

このように、実際に地域の方と触れ合うことができる機会を、今後も大切にしていきたいと思います。また、地域の方との関わりが、このようにつながりから、さらに増えることを願っています。いつも暖かく見守って下さっている地域の方々への感謝の気持ちや、目上の方を敬い、大切にすることをもち続けることが出来る子供たちでいてほしいと思います。