

学校だより

No. 11

青梅市立第三小学校
校長 平崎一美

令和2年11月30日

青梅市大門 2-317 電話 0428-31-7266 学校HP <https://www.city.ome.tokyo.jp/school/daisan/-e/>

「今だからこそ生活リズムを整えたい」

～ 睡眠時間と褐色脂肪細胞～

生活指導主幹 神田裕一

連日、新型コロナウイルス関連の報道が続いています。ご家庭においては、家に居る時間が長くなる等、1日の生活の流れが変わったのではないのでしょうか。学校でも三密を避ける工夫をする等、「学校における新しい生活様式」に取り組んでいるところです。

そのような中、3年生の保健の授業の中で、「よりよく育つために大事な3つのことは何か。」という質問があります。答えは、「1日の生活リズムに合わせて、食事、休養・睡眠、運動をしっかりとること」です。このような状況下であっても、今まで身に付けてきた生活リズムを崩さず過ごすことは、とても大事なことです。

日頃、子供たちと接していると、特に「睡眠」と「運動」について元に戻した方が良いのではないかと思う子が多くいます。

「睡眠」に関しては、特に妨げとなっているのが「オンラインゲーム」も含めてのテレビゲームの存在だと言われています。「視力低下」の問題はもちろんですが、人工的な光により睡眠ホルモンの分泌を抑制してしまうそうです。成長ホルモンが活発に出る「睡眠のゴールデンタイム」の22時～2時を逃してしまうのはもったいなくありませんか。ゲームについては、睡眠の妨げにならないようご家庭でのルールが必要です。

「運動」に関しては、少し違った角度から書いてみます。

「子供はかぜの子」とよく言われます。よく動くから風邪をひきにくいなど様々な理由がありそうですが、実際は違うようです。赤ちゃんを抱っこすると実感できますが、赤ちゃんは、ぽかぽかと温かいです。赤ちゃんは運動しないのに温かいのです。なぜなら、赤ちゃんは褐色脂肪細胞と呼ばれる細胞をたくさん持っているからだそうです。この褐色脂肪細胞は、運動をしなくてもブドウ糖（白米やパン、麺類などに多く含まれています）から熱エネルギーを作ることができるそうです。そして、小学生にもまだまだたくさんの褐色脂肪細胞があります。だから、真冬なのに半ズボンをはいている子がいるのはそのためなのです。残念ながら、大人になると褐色脂肪細胞が減ってしまいます。そして、冷え性などにつながっていくようです。「運動すること」や「食事をよく噛んで味わって食べること」等により、更に褐色脂肪細胞を活性化させることができるそうです。こんな素晴らしい力を持っている今だからこそ、外で体を動かさない、というのはもったいなく感じます。

本校では、三密を避ける観点から、休み時間に校庭に出て遊べる学年を従来の半分にしています。外に出られる時間は少なくなっていますが、その分出られるときは、できるだけ外で遊べるよう今後も声掛けをしていきます。

ご家庭でも早寝早起きなど、生活リズムを崩さないように今後も子供たちの様子を見ていただき、学校でも元気な体をつくるために「食事」、「休養・睡眠」、「運動」をしっかりとできるよう各教科等を通して指導していきます。

2学期の通知表について

◇1学期は、授業時数の関係から国語、社会、算数、理科（低学年は国語、算数）のみの評価をお伝えしましたが、2学期は、すべての教科を評価します。

◇評価の内容については各学年の保護者会資料（12月1日配布）をご覧ください。

※保護者会は実施しません。（11月16日付通知文参照）

◇今年度は、「特別の教科 道徳」、「総合的な学習の時間」（3～6年）、「外国語活動」（3・4年）の所見を、2・3学期を通して、総合所見の中に記載いたします。

なお、上記の内容を記載する学期は学年によって異なりますので、ご承知おきください。

◇保護者確認欄に押印をし、ファイルごと提出します。1月8日（金）始業式に担任に提出してください。

学校評価へのご協力をお願いします

学校では各年の学校経営について「学校評価」を行っています。これは今年度の学校についての改善点を見出し、よりよい学校づくりをしていくために行っているものです。保護者アンケート、児童アンケート（学習および生活）、教員アンケートを採り、その結果を基に学校評価委員会（学校運営連絡協議会が兼ねています）に諮り、ご意見を基に来年度の学校経営方針を立てます。

保護者の皆様には12月4日（金）に家庭数でアンケートを配布します。ご記入いただき12月14日（月）までに各担任へご提出お願いいたします。

なお、評価の結果については学校だよりでお知らせをするとともに、本校HPに2月以降に掲載いたします。

昨年度の結果もHPに掲載しているので、ぜひご参照ください。

青梅市立第三小学校

CLICK

登下校時の歩き方

最近、地域の方から児童の登下校に関する相談の電話やお話をよくいただきます。いただいている内容は、以下の通りです。

- ① 家の敷地内に入る子がいる。
- ② 大きな声を出して歩いている子がいる。
- ③ 路上で危険な行為をしている子を見かける（飛び出し、はみだしなど）。

学校でも登下校時の歩き方について、定期的に指導をしているところですが、改善できていないことも多々あります。ご家庭の話題の一つに挙げていただき、話をしていただければ幸いです。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

3年生の様子

2学期になり習字が始まりました。1月の書き初めにむけて練習を進めています。太筆の使い方にやっと慣れてきたところですが、先日はじめて細筆で自分の名前を練習しました。文字の太さを細く保つことや、字の大きさやバランスに苦労しながらも、きれいに並んだ自分の名前に満足げでした。



4年生の様子

ペットボトルをお湯や氷水に浸してみるとペットボトルがへこんだり膨らんだり…。これは理科「ものの温度と体積の関係」の最初の授業です。空気や水、金属の体積と温度の関係を予想したり実験を通して調べたりしていきます。目の前で様々な現象が起きる理科の学習に子供たちは目をキラキラと輝かせています。これからは火を扱うこともあります。安全面にも気を付けながら、学習を楽しんでいきます。



算数の習熟度別学習

本校では3～6年生で算数の習熟度別少人数指導を行っています。どの教科もそうですが、特に算数は得意・不得意の意識がはっきりしています。また、当然のことですが、理解の進度も様々です。そこで習熟度に応じた指導を行うことで、「わかる授業」「個に講じた授業」を行うことが習熟度別少人数指導のねらいです。

一つの学年を担当に加え少人数指導担当で指導することによって、学習集団の人数は通常の学級人数よりも少なくなります。そのため、一人一人の児童に、よりきめ細やかな指導を行うことが可能になります。

更に、学級を超えて学年全体で指導を行うことで、教員は自分の学級だけではなく「学年の担任」という広い視野をもつこともできます。

「算数大好き」な児童が増えることを願って指導をしていきます。

理科（専科教員授業）

理科専科は5・6年を担当しています。今年度、青梅霞地区ならではの、理科教材に取り組みました。一つは「お蚕様」です。この地域は昔、養蚕が盛んでした。谷野の元養蚕農家の方から養蚕器具をもらい受けた一つが写真の「まぶし」です。蚕が繭を作りやすいように工夫して段ボールでつくった、いわば「蚕のマンション」です。桑の葉は、地域の農家の方から桑の木をいただき、子供達が世話をしてくれました。今年は黄色の品種の繭ができてびっくりしました。もう一つは「米作り」です。6月中旬から11月まで、藤ノ木農道の田圃の継続観察をしました。木の下田圃の「案山子ロード」が子供達には、好評でした。

地元に関わった理科教育をこれからも発掘していきたいと思っております。情報お待ちしております。

12月の主な行事予定

12月 3日(木) 委員会活動 安全指導日
7日(月) モアレ検診(5年生)
9日(水) 避難訓練(Jアラート対応) ゆうやけランド
10日(木) クラブ活動
16日(水) ゆうやけランド
22日(火) 給食終了
23日(水) ゆうやけランド
25日(金) 終業式
26日(土) 冬季休業(始)

◆3学期当初の予定◆

1月8日(金) 始業式(午前授業 給食なし)

9日(土) 土曜授業日

身体計測日(全学年)

移動動物園が来ました

11月11日(水)に、「どうぶつ村」の方に来ていただき、1年生が移動動物園のふれあい体験を行いました。当日は期待のあまり朝からテンションが高めの子ども達で、トラックが校庭に入ってきて、ヤギや羊が見え始めると、更に大興奮でした。

まず、3つのコーナーに分かれてふれあい体験をしました。ヤギや羊は大きくて、最初はおそろおそろ餌を口に近付けていましたが、だんだん慣れてきて毛を撫でたり、角に触ったりしていました。ウサギやモルモット、いろいろな鳥のコーナーでは、膝の上で抱っこしたり、チャボを肩や頭に寄せたり、大きな七面鳥を両手で抱き上げたりしていました。小さいハツカネズミとヒヨコのコーナーでは、両手でお椀の形を作って、優しく触りました。上手に抱っこしていると、赤ちゃんヒヨコは眠ってしまいました。

いろいろなことを学んだ大満足の1日になりました。