



【家庭数配布】

東あづま

学校便り 12月号

令和元年11月29日

墨田区立東吾孺小学校

<http://www.sumida.ed.jp/higashiazumasho/>



たすき

襷のドラマ 2020 東京へ

校長 渡邊 圭三

早いもので、あと一ヶ月を残すところとなりました。様々な出来事があった中、今年も自然の猛威による災害が多発し、台風の爪痕は、今も各地で残っています。先日テレビのニュースでは、今や正月の風物詩となっている「東京箱根間往復大学駅伝競走」(以下「箱根駅伝」)の5区山登りの区間の道路補修を、急ピッチで行っていると報道していました。

何を隠そう、私は毎年この駅伝を見るのをとても楽しみにしています。ここ数年はテレビ観戦だけでは物足りず、コースの沿道に出かけ、新聞社から配布される小旗を振りながら直接選手を応援するようになりました。とりわけ中継所では、最後の力を振り絞って次の走者へと襷を繋ぐ光景が、何ともいえない興奮をかき立てるのです。

1チーム10人で走るこの箱根駅伝。本番で走ることができる選手に選ばれるには、チーム内でも厳しい競争が待っていると聞きます。数年前、私の地元の子が出場しました。彼は小中学校時代、元々長距離走は速かったようですが、決して奢ることなく高校・大学で不断の努力を続けたという話を耳にしました。持久力だけでなく、トラックでのスピード強化、坂路でのパワーアップ、スタミナを付けていく筋力トレーニングや栄養補給等、苦手なものも取り入れて日々練習に励み、自己の目標を設定して勇敢に挑戦し続けた結果、予選会を通過して所属大学は本選の出場権を獲得し、彼も正選手として見事選抜されたのです。

そのような選ばれた選手たちで襷をつなぎ、217.1キロを走りきる箱根駅伝ですが、第1回が開催されたのは今から99年前の1920年。その創設に尽力されたのが、現在テレビドラマでも取り上げられている「金栗 四三(かなくり しそう)」さんです。金栗選手は、1912年のストックホルム大会に、陸上短距離の三島弥彦選手とともに日本人初のオリンピック選手として出場します。結果は散々なもので、マラソンに出場した金栗選手は熱中症にかかり、棄権してしまいました。この時、金栗選手は世界の壁の高さを強く感じ、これからの日本の若いスポーツ選手の競技レベルを上げ、世界に通用するマラソン選手の育成を目指した、大学生のための箱根駅伝を始めたのです。

年明けの正月2日と3日、補修を終えたコースで箱根駅伝が開かれることでしょう。子供たちも、前述の駅伝選手のように、得意なこと、苦手なことにかかわらず、自らの目標に勇敢にチャレンジする、そんな新しい1年を迎えてほしいと思います。そう、金栗四三さんの願いも繋いだオリンピックが再び東京で開催される、記念すべき年を。

12月・1月の予定



校庭で放課後遊びができる日には○が付いています。

墨田区では、毎月10日を「いじめ防止の日」と定めています。

12月				1月			
日	曜	主な予定	遊	日	曜	主な予定	遊
1	日	区民駅伝大会		1	水	元日	
2	月	6年 租税教室 委員会 3・4年 わくわく音楽道		2	木	閉庁	
3	火	個人面談③		3	金	閉庁	
4	水	読み聞かせ（保護者） オリパラテニス1・3・6年（234校時）		4	土		
5	木			5	日		
6	金	4時間授業（5年2組 5時間）		6	月		
7	土			7	火	冬季休業日終了	
8	日			8	水	給食始 計測5・6年 読み聞かせ（保護者）	
9	月	5時間授業 安全指導 面談④		9	木	計測3・4年 安全指導	○
10	火	いじめ防止の日 5・6年オーケストラ鑑賞教室		10	金	月曜時間割 いじめ防止の日 計測1・2年	
11	水	読み聞かせ（高砂会） 6年がん教育（34校時）		11	土		
12	木	5年 社会科見学 面談⑤		12	日		
13	金	縦割り班交流会 面談⑥		13	月	成人の日	
14	土	クリーンアップ活動 8:30～45		14	火	委員会 東京ベーシック・ドリル実施週間 生活・学習リズムチェック始 オリパラマラソン5・6年	
15	日			15	水	読み聞かせ（高砂会）	
16	月	クラブ活動		16	木	ユニセフ集会	
17	火	面談⑦		17	金	5時間授業	
18	水	避難訓練		18	土	3年 環境発表会 5・6年 引き継ぎ式 PTA 賀詞交換会	
19	木	4年 保育園交流（23校時）面談予備日		19	日		
20	金		○	20	月	6時間	
21	土			21	火	ユニセフ募金始 避難訓練 4時間授業	
22	日			22	水	連合区展始	
23	月	6時間授業		23	木	クラブ紹介集会 ユニセフ募金終	○
24	火		○	24	金	3年スカイツリー・資料館見学 生活・学習リズムチェック終	
25	水	給食終		25	土	連合区展終	
26	木	冬季休業日始		26	日		
27	金			27	月	クラブ（3年クラブ見学）	
28	土			28	火		
29	日	閉庁期間		29	水	4時間授業（2年2組 5時間）	
30	月	閉庁		30	木	節分集会 5年交通安全教室	○
31	火	閉庁		31	金	漢字検定 水曜時程	

＜今月の生活目標＞ みんなで使う物を大切にしよう。

【重点目標】 整理整頓をしよう。

裏面に続きます。

【スクールカウンセラー来校日】 山口SC：12月3, 10, 17, 24日 1月9, 14, 21, 27

伊藤SC：12月2, 16, 23日 1月20, 27（いずれも月曜日）

11月15日(金) 16日(土) 音楽会



先日の音楽会には、のべ730名の保護者や地域の方々に御来校いただきました。ありがとうございました。子供たちは大勢の方々に聴いていただけたことで、達成感と成就感を得ることができました。繰り返して練習を重ね、その成果を存分に発揮することができた子供たちは、とても晴れ晴れとした表情をしていました。

保護者からの音楽会アンケートでも、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。

○学年ごとに趣向の異なる構成と演出があり、とても楽しい音楽会でした。

○どの子も一生懸命な様子に心を打たれました。

○どの学年も迫力があり、歌声もきれいでした。何度も何度も練習したのだと思い、感激しました。

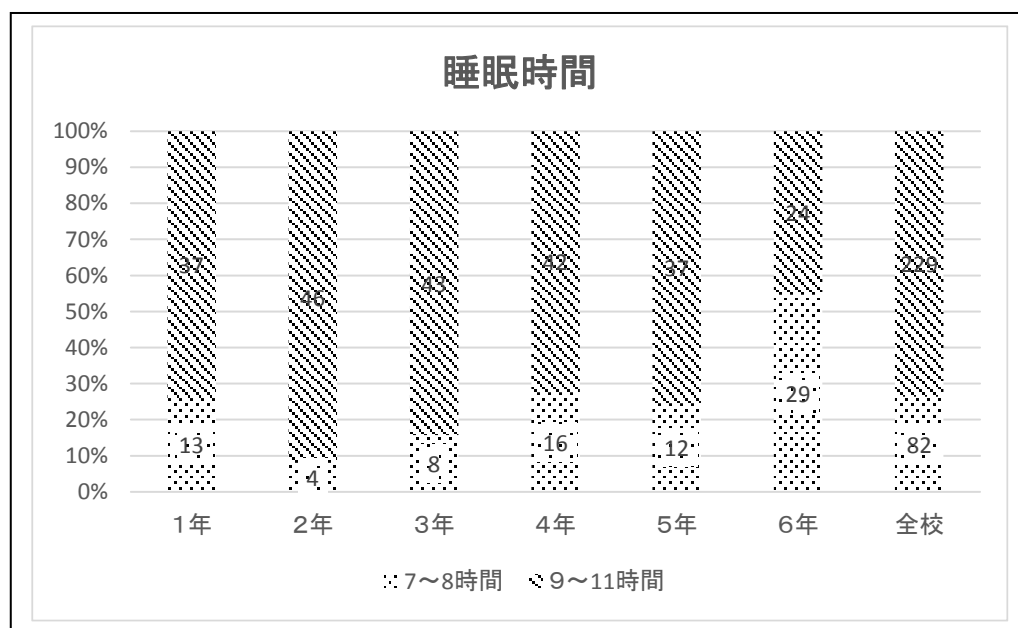
○保護者の鑑賞マナーが良くなっている印象を受けました。先生方が、子供たちが集中できる環境をつくって下さっていることが感じられるので、鑑賞する側もマナーを守ると意識が高まったのだと思います。

生活・学習リズムチェックの結果

子供の脳は大人がつくる！

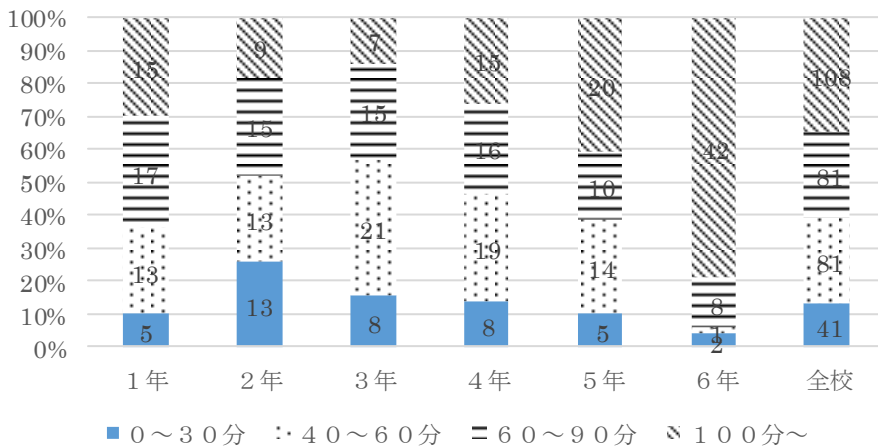
本校では、長期休業日後の規則正しい生活リズム・家庭学習の態度を習慣づけるために「生活・学習リズムチェック」を実施しています。(9月9日～20日 の12日間で実施)

その中でも特に気になったのが「睡眠時間」です。下のグラフからわかるように学年が上がるにしたがって睡眠時間が少なくなっています。今回、1年生の約3割が7～8時間しか睡眠を取っていない状況です。そして、6年生はテレビ・ゲーム・SNS等の使用時間のグラフを見ると、他学年に比べて使用時間が大幅に増え睡眠時間に影響しています。昨年度のPTA成人教養部主催の講習会「脳の発達と生活リズム」で、臨床心理士の上岡勇二先生から脳の発達には睡眠時間が大切であると話がありました。小学生は10時間の睡眠が脳の成長に必



と、他学年に比べて使用時間が大幅に増え睡眠時間に影響しています。昨年度のPTA成人教養部主催の講習会「脳の発達と生活リズム」で、臨床心理士の上岡勇二先生から脳の発達には睡眠時間が大切であると話がありました。小学生は10時間の睡眠が脳の成長に必

テレビ・ゲーム・SNS等の使用時間



要な時間とされており、少なくとも9時間は必要だということです。そこで、大事なのが各家庭でのルールづくりです。「我が家では〇時になったら寝る」と決め、徹底することをお勧めします。また、十分に睡眠をとることの良さを子供にわかる言葉で

伝え納得させることです。例えば、深い眠りは、成長ホルモンが多く分泌されて背が伸びたり、骨や免疫がつけられケガの防止につながったりということをお子さんに話してみると睡眠の重要性がわかると思います。

今回、初めてテレビ・ゲーム・SNS・DVD等の使用時間を調査しました。今回、1年生の睡眠が少なかったのは、半数以上の児童の使用時間が長いことが起因していると思われます。6年生は、毎日5時間以上使用している児童がいました。

「子供の脳は大人がつくる」という意識で学校と家庭が連携を図り、子供のよりよい成長につなげていきたいと考えています。

オリパラ特別授業 (テニス 11月20日 (2・4・5年) 12月4日 (1・3・6年)・なわとび 11月27日)



11月20日(水)「セサミテニススクール」の方々を講師として招き、テニスを体験しました。最初はラケットにボールをうまく当てることができなかつた子供たちも指導を受けて上達し、上手に打ち返せるようになりました。

11月27日(水)「なわとびパフォーマーふっくん」を講師として招き、なわとびの技を教わりました。なわとびが上達するコツは、「なわとびの長さ」と「なわの持ち方」です。ふっくんからなわとびの楽しさを学んだ子供たち。これからも色々な技に挑戦することでしょう。