



# かけはし

平成29年8月25日  
新宿区立東戸山小学校  
校長 川崎 勝久  
No.5

## 「2学期に向かってGO」

校長 川崎 勝久

35日間の夏休みを終え、東戸山小学校に子どもたちの元気な姿が戻ってまいりました。学校には子どもたちの声が一番似合います。元気な声を聞いていると様々な体験をして学校に戻ってきたことを感じます。今年の夏は天候がはっきりしない日が多かったですが、体調等はいかがだったでしょうか。天気予報によると8月後半から少し暑さが戻ってくるようです。体調面に気を付けながら、元気に2学期をスタートしていきたいと思います。

さて、長期の休みが終わった後は、どうしても睡眠等生活リズムが乱れがちで、学校に遅れて来たり、来ても眠そうにしている児童が見られます。

国立青少年教育振興機構の鈴木みゆきさんによると、睡眠は、恒常性維持機能といって脳の疲れによって眠る仕組みと、昼光性の動物として地球の自転に合わせ明るい時間に活動し夜暗くなると眠る仕組みの二つから成り立っているそうです。睡眠中に脳にたまった老廃物を排出したり情報を整理し、記憶に定着したり消去したりしています。

また、小学生は成長期ですが、成長にとって必要な「成長ホルモン」は睡眠中しか出ていないこともわかっています。成長ホルモンの分泌が一番多い時間が午後10時～午前2時の4時間。この時間は睡眠の「ゴールデンタイム」とも呼ばれています。

小学生の理想の睡眠時間は低学年と高学年とでは少し変わり、1～3年生であれば10時間～10時間30分、4～6年生であれば9時間～9時間30分です。

学校に間に合うように午前7時に起きるとなると、低学年の場合は前日の午後8時30分～9時、高学年なら午後9時30分～10時に寝ることになります。

最近は生活が夜型化になっていて、子どもたちの睡眠時間も年々短くなる傾向があります。家の中でも、テレビやゲーム、スマートフォンなどに熱中して、なかなか眠りにつかないことも多いと思います。

子どもたちの成長を促す日々の睡眠を大切にしていくために「寝る30分前には部屋の明かりを減らす」「テレビやゲームなどの時間を決める」「寝る時間と起きる時間のルールを決めて守る」等、それぞれのご家庭で約束を決め、できるところからやっけていき、基本的な生活習慣を整えていただけたらと思います。

2学期も東戸山小学校は、ご家庭、地域と連携しながら子どもたちの教育にあたっていきます。本校の教育活動にご支援とご理解をよろしくお願いいたします。



## 【8・9月行事予定】



### 8月

|    |   |    |                           |                                 |    |
|----|---|----|---------------------------|---------------------------------|----|
| 25 | 金 | B曜 | ・始業式<br>・避難訓練・引き渡し訓練(4校時) | 最終下校 12:10                      | SC |
| 28 | 月 | B曜 | ・全校朝会<br>・給食始             | ・専科授業開始<br>・身体測定(4～6 若)<br>・委員会 | SC |
| 29 | 火 |    | ・身体測定(1～3)                |                                 | SC |
| 30 | 水 |    | ・中学校授業体験(6)               |                                 |    |
| 31 | 木 |    |                           |                                 |    |

### 9月

|    |   |    |                     |            |    |
|----|---|----|---------------------|------------|----|
| 1  | 金 |    |                     |            | SC |
| 2  | 土 |    | ＝おやじの会・流しそうめん＝      |            |    |
| 4  | 月 |    | ・全校朝会               | 下校 14:40   | SC |
| 5  | 火 |    |                     |            | SC |
| 6  | 水 |    | ・安全指導               |            |    |
| 7  | 木 |    | ・特支合同移動教室説明会(若4～6年) |            |    |
| 8  | 金 |    |                     |            | SC |
| 11 | 月 | B曜 | ・全校朝会               | ・クラブ⑤      | SC |
| 12 | 火 |    |                     |            | SC |
| 13 | 水 |    | ・音楽朝会               | ・たてわり班遊び④  |    |
| 14 | 木 |    |                     |            |    |
| 15 | 金 |    | ・遠足(若草)             | ・水泳指導終     | SC |
| 18 | 月 |    | [敬老の日]              |            |    |
| 19 | 火 | B曜 | ・脊柱側湾検診(5)          |            |    |
| 20 | 水 | B曜 | ・研究授業(1-2) 他学級は下校   | 13:10      |    |
| 21 | 木 | B曜 | ・プール納め朝会            | 下校 13:10   |    |
| 22 | 金 |    | ・生活科見学(1・2)         |            | SC |
| 23 | 土 |    | [秋分の日]              |            |    |
| 25 | 月 | B曜 | ・全校朝会               | ・クラブ⑥(45分) | SC |
| 26 | 火 |    | ・漢字検定(第3回)          |            | SC |
| 27 | 水 |    | [開校記念日]             |            |    |
| 28 | 木 |    | ・開校記念集会             | ・色別班一斉下校   |    |
| 29 | 金 |    | ・学校公開始              |            |    |
| 30 | 土 | B曜 | ・移動教室事前検診(若4～6年)    |            |    |
| 31 | 日 |    | ・代表委員会募金活動(～30日まで)  |            |    |
| 1  | 月 |    | ・学校公開               | ・福祉体験(4)   | SC |
| 2  | 火 |    | ・学校公開終(給食あり)        | ・委員会       |    |
| 3  | 水 |    | ・出前授業「選挙管理委員会」(6)   |            | SC |
| 4  | 木 |    | ・出前授業「水道キャラバン」(4)   |            |    |

### 10月

|    |   |    |                         |                   |    |
|----|---|----|-------------------------|-------------------|----|
| 1  | 日 |    | [都民の日]                  |                   |    |
| 2  | 月 |    | [振替休業日]                 |                   |    |
| 3  | 火 | B曜 | ・歯科検診(1～3・若)            | ・読書月間<br>下校 14:10 | SC |
| 4  | 水 | B曜 | ・個人面談①<br>・読書月間(～20日まで) |                   |    |
| 5  | 木 | B曜 | ・図書委員会集会                |                   |    |
| 6  | 金 | B曜 | ・個人面談②                  | 下校 14:10          |    |
| 7  | 土 |    | ・特支合同移動教室①(女神湖)(若4～6)   |                   |    |
| 8  | 日 |    | ・安全指導                   | ・歯科検診(4～6)        |    |
| 9  | 月 |    | ・個人面談③                  | 下校 14:10          |    |
| 10 | 火 |    | ・特支合同移動教室②(女神湖)(若4～6)   |                   |    |
| 11 | 水 |    | ・個人面談④                  | 下校 14:10          |    |
| 12 | 木 |    | ・特支合同移動教室③(女神湖)(若4～6)   |                   | SC |

## 館山移動教室

6年担任

6月28日(水)～6月30日(金)の3日間、館山移動教室に行ってきました。6年生になって3か月、日々の積み重ねを大いに感じる事ができた3日間となりました。

1日目は、班行動による鎌倉散策。鶴岡八幡宮、源頼朝の墓、長谷寺、高德院を、自分たちで計画を立てたスケジュールで見学しました。鎌倉駅から長谷駅までは、江ノ電にも乗車し、車窓の景色を楽しみました。大人に頼らず行動するその姿からは、たくましさを感じました。そして、宿泊地である夕日海岸ホテルでの夕食の後には、かくし芸大会を行いました。コント、ダンス、マジック、怪談、都市伝説など、趣向を凝らした各班の出し物に、時間を忘れて大いに盛り上がりました。チームワークとセンスの良さに感心するばかりの90分でした。

2日目は、沖ノ島のビーチコーミングと多々良海岸での地引網体験。いずれも館山の自然を満喫しました。特に、地引網では、全員で協力して網を引き、たくさんの魚を獲ることができました。獲れた魚は、ホテルの方に調理していただき、夕食時に刺身やから揚げとしておいしくいただきました。自らが苦労して得た食材だからか、おいしさも格別だったようです。

最終日の3日目は、班行動による鴨川シーワールドの見学。水槽の中を泳ぐ海の生き物たちに興味津々の様子でした。そして、メインのシャチのショー。開始時刻のかなり前から会場入りする6年生。ねらいは最前列を陣取るため。どの子もずぶぬれになる気満々で、興奮気味にショーの開始を待っていました。そして、いよいよスタート。シャチのジャンプによる水しぶきは期待を裏切ることがありませんでした。全身ずぶぬれになりながらも、大喜びの6年生でした。無邪気に喜ぶその表情は、本当に素直で、子どもらしいものでした。

日々の学校生活の中でも、いろいろな顔を見せる6年生。困っている友達への温かい言葉、学習に取り組むひたむきな眼差し、1年生のお世話をする優しい表情、遊んでいる時の無邪気な笑顔。3日間を共に過ごした館山では、そのすべての顔を見ることができました。さらに、自ら判断し行動する姿からは、頼もしい、大人っぽい顔も見ることができました。「いろいろ言うより、もっと任せて、頼っていい子たちだな」と大いに感じた館山移動教室でした。…もう一回行きたいですね。

## 女神湖高原学園《夏季施設》

夏季施設担当 5年担任



7月23日(日)～25日(火)の2泊3日で、女神湖高原学園へ行ってきました。大きな怪我や事故なく、予定通りに行うことができました。初日はカブトムシドームや昆虫館で昆虫に触れ合いました。新宿では見られないような昆虫を見ることができました。夜は雨のため体育館でキャンプファイヤーを行いました。子どもたちも少し残念そうでしたが、始めると、ゲームやダンスで顔を真っ赤にして大盛り上がりでした。

2日目はハイキング。車山登山を行いました。高尾山で慣れたためか、子どもたちはお互いに声をかけあい、元気よく登ることができました。がんばった後のソフトクリームをおいしそうに食べていました。夜は星を見ることができませんでしたが、その分友達とゲームをしたりおしゃべりをしたりじっくり遊ぶことができました。



3日目は、黒曜石ミュージアムでオリジナル作品を作り、お家の人に見せる、よいお土産ができました。

3日間友達と過ごす中で、協力したり助け合ったり、各自が責任を果たすことで、楽しく気持ちよく過ごすことができることを学ぶことができました。

9月28日(木)～30日(土)に  
「学校公開」を行います。

お忙しい中とは思いますが、保護者、地域の皆様、ぜひ、ご参観ください。当日の授業内容など、詳しいことは、後日、別紙お知らせを配布しますので、ご覧下さい。

### ☆ 夜に食べるメロンのお味は? ☆

昔のサザエさんに、夜に大人が頂き物のメロン食べるという話があります。カツオとワカメは、夜更かしをして一緒に食べよう!としますが、結局寝てしまい夜更かしは失敗。二人の夏休みの思い出になりました。

東戸山小の夏休みも終わりました。夜更かしをしている子はいないと思いますが・・・夏休みの感覚を少しずつ直してほしいものです。子どもの健やかな成長には、規則正しい生活は大事です。睡眠時間、遊ぶ時間などお子さんと話し合いながら確認していきましょう。

2学期も子どもたちをしっかりと指導していきたいと思います。  
ご協力よろしくお願いします。生活指導主任

♪8月のあいさつ隊は4年生、9月のあいさつ隊は2年生です。