



学校だより

令和元年度 10月号

～ひとがすき まちがすき いわさきの子～
横浜市立岩崎小学校 電話 331-5123 FAX 331-5343

外遊びを大切に

校長 吉田りえ

爽やかな青空の下、休み時間に子ども達の元気な声が校庭に広がり、楽しそうに遊ぶ姿が見られます。ここ何年か命の危険が心配されるような酷暑が続き、外で遊ぶことが心配されることもありました。やっと暑さも一段落したようで、外での活動を楽しめる季節がやってきました。

岩崎小学校の体力テストの結果を見ると、ほぼ市の平均値に近く、上回る項目もありました。ただ、どの学年も反復横跳びが市の平均を下回り「咄嗟の判断で体を動かすこと」が苦手な傾向がわかります。休み時間も外で元気に遊ぶ子どもと、あまり外で遊ばない子に分かれます。以前、新聞に掲載された、日中に体を動かすことの大切さについての記事をご紹介します。

ある幼稚園での取り組みで「夕方の外遊びで生き生き 自律神経を鍛え、生活リズムを整える」という記事でした。外遊びの効用を研究された方で要約すると次のようなことでした。

「…20年ほど前から平熱が一日中36度を下回る『低体温』や逆に37度を上回る『高体温』の子どもが目につくようになりました。人の体温は一般的に午前2時～5時がもっとも低く、午後3時～5時頃が最も高いという一定のサイクルが知られています。生活習慣が乱れるとこの体温のリズムがずれ、低体温等が起こるようです。低体温で朝を迎えて食欲がわかずに動けなくなったり、夜は逆に高体温のまま床につき、寝付けなかったりの悪循環に陥ります。元に戻すカギは体温調節を司る自律神経を鍛えることです。重要なことは、朝、日光を浴びてしっかり目覚めさせることと日中の運動です。特に体温が高まり、体が動きやすい日中、興味や関心に時を忘れて外遊びに熱中し、運動エネルギーの発散や情緒の解放を図ることで生き生きと成長します。…」

この方は5年生の我が子に午後の外遊びを大いにやることを勧め、ともに実践した結果、生活リズムの改善はもとより、勉強時間は変わらないのに集中力が増し成績もアップしたと述べられています。学校でも休み時間の外遊びを増やす工夫をしています。体を動かすことの気持ちよさを味わうことのできる良い季節です。ご家庭でも子ども達と外に出て遊ぶ機会を増やしてみたいでしょうか。

後期は、運動会をはじめ様々な行事も予定されています。ご家庭の皆様には前期以上に、ご支援・ご協力をお願いすることも多くなろうかと思いますが、どうぞよろしく願いいたします。

お知らせ

今年もインフルエンザの流行が心配されます。例年より早い流行も予想され、保土ヶ谷区ではすでにインフルエンザの発症が確認されています。流行の拡大を防ぐために学級閉鎖を行うこともあります。学級閉鎖の決定をしたときはメール配信でお知らせいたしますが、岩崎小学校のはまっこでは、決定当日から「はまっこ」への参加を見合わせていただいています。参加予定であっても授業終了後に帰宅することが可能な場合は、参加せずに下校しますので、ご承知おきください。ご不明な点は「はまっこ」へお問い合わせください。