



Letter of the M.Y. elementary school

# ひびき 南山田小学校だより

～ ともだちいっぱい かがやく子 ～

学校通信 NO.284  
令和元年度 10月号  
令和元年 9月30日

## ～ ころとからだの健康 ～

校長 佐藤 康晴

9月19日(木)に、北山田地区センターをお借りして、中川中学校区「親の学び支援事業講演会」が開催されました。講師には、2000名以上のプロを指導している、鍼灸師の橋本聖樹先生をお迎えして、子どもたちの健康は勿論のこと、私たちの健康維持にも効果的な即効性のある自己調整術を、実技を交えながら一つひとつの技を丁寧に説明して下さるなど、熱心に教えて頂き、心も体もほぐれていく有意義な時間を過ごすことができました。私は実技モデルになり、初めにより沢山の空気を取り込める深呼吸の方法や、首の可動域の調整、そして最近子どもたちにも出ている肩こりを改善するための、自分で出来る具体的な対処法等を先生から直接施術を受けたのですが、施術を受けたその場から、不思議なほどリラックスし、首まわりの動かしやすさ、肩の張りが無くなり、楽になったのを実感しました。また、その効果を更に実感したのは翌日で、いつもは首の辺りが気になり、捻ったり、揉むなど、気になって動かすことが多かったのですが、不思議に首まわりや肩を気にしていない自分に気が付き、あらためて、その技の凄さに驚き感服いたしました。

また、先日市内の中学校の校長先生から、中学校で、「睡眠の大切さ」について取り組んでいるとお話を伺う機会がありました。今子どもたちに起きている様々な問題が、生活リズムの変調や不規則な睡眠リズムによって生じている場合が多くあり、まずは、調査表を用いて、一定期間の自分の生活リズムを調べることから始め、視覚化されたデータから、自分の生活リズムを知り、必要とされている睡眠時間の確保と、規則的な睡眠リズムの構築を図ることで、自分の生活をコントロールしていく力を育てていく。と教えていただきました。前から、睡眠の質や睡眠時間について話題に上がることが何度もありましたが、資料を読み、お話を伺うことでより深く考えさせられ、その大切さに気付かせていただきました。そして、即効性をもって実践する自己調整術も適切な睡眠リズムを構築してよりよい生活リズムを創出していくことも、現代に生きる私たちにとって、大人や子どもを問わず、健康を守り、維持していく大きな力につながっている。と切に感じました。自分で気付き、行動する事が大事なのですね。今月は子どもたちが楽しみにしている運動会が行われます。一人ひとりが主体的に活動し、最高の学習になるように取り組んでいます。保護者の皆様、地域の皆様のご理解並びにご支援・ご協力をいただけましたら幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

○4月18日に行われた、全国学力・学習状況調査(6年生)の調査結果をお知らせいたします。

平均正答率	国語	算数
南山田小学校	71	76
神奈川県公立小学校	61	67
全国公立小学校	63	66

本校の平均正答率を見ると、国語、算数共に、全国の平均を大きく上回っています。数値はあくまでも平均値ですが、知識等学んだことを生かして考える活用力の高さがあります。また児童質問紙から、「学習は楽しいですか」「学習の内容はよくわかりますか」の質問でも県や国の平均を大きく上回っていました。今後とも、学校として魅力ある授業づくりや個に応じたきめ細かい支援などについて継続して職員で共有し、さらに高めていきたいと思っています。