



# 学校だより 1月号

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/nakawada/>



給食室西側斜面の水仙

## 「光・暗闇・外遊び」のすすめ

校長 梶原 幸二

謹んで初春のお慶びを申し上げます。保護者の皆様、地域の皆様には、穏やかに新年をお迎えのことと存じます。旧年中は本校の教育活動へ温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

厳寒の候ではありますが、給食室西側斜面には水仙が早くも花を咲かせています。自然の理とはいえ、草木は寒風をものともせずたくましい限りです。朝会では「アリとキリギリス」の寓話から、未来に向けて日々努力して行く大切さを伝えました。

本校の子どもたちも寒さに負けず新年の目標を立て、その実現に向けて努力を続けるとともに学習面や生活面、規範意識の向上等を目指してほしいと願っています。

さて、先日、「学校・家庭・地域で取り組む健康教育」をテーマとする学校保健会泉支部大会が泉公会堂で開催され、出席してきました。その中で、日体大教授の野井真吾先生による大変興味深い講演がありました。

「ちょっと気になる子どものからだと心～元気のための仮説的提案～」ということで、今すぐ実践できる内容でした。最近の子どもたちは、健康診断や体力テストの結果はさほど悪くないのに、すぐに「疲れた。だるい。」と言ったり、授業中じっとしていなかったりと子どものからだ・心・生活が「どこかおかしい」「ちょっと気になる」という内容です。

血圧調節や体温調節、大脳活動に関する調査から、自律神経機能や前頭葉機能にそれぞれ問題があると考えられるということです。

そこで、子どもの元気を引き出すための仮説的提案として、次のような話がありました。

自律神経問題の克服には、根底にある生活リズムに注目して、「光・暗闇・外遊びのすすめ」が提案されました。睡眠導入ホルモンと称されるメラトニンの分泌を促すには、昼間は太陽の光、適度な身体活動、規則的な食事摂取、時間を意識した生活を送り、夜間には暗環境を確保することが大事だということです。

「早寝、早起き、朝ご飯」は健康生活のバロメーターとしては適していますが、「光・暗闇・外遊びのすすめ」等、少しだけ頑張ればできそうなことを呼びかけていくことのほうがより適切だということです。幸いに、今月の生活目標は「外で元気よく遊ぼう」なので、メラトニンの分泌が促進できるように外に出て太陽の光を浴びたり体を動かしたり、気持ちがすっきりできるように声をかけていきたいと思ひます。



体育実技発表会

併せて、大脳前頭葉を活発にしていくには、運動会や遠足等のように子どもが「ワクワク・ドキドキ」しながら、夢中になったり興奮したりする取組を仕掛けることがよいということです。マーチングバンドが出演した横浜文化体育館での体育実技発表会や



暮れの大掃除で床ふき

全校での大掃除、最終日のお楽しみ会等は、前頭葉が活発に機能したことでしょう。

日常の学習の中でも、聞き手を意識した音読や朗読発表会、はばたきの時間、学級集会や学年行事、授業参観等「ワクワク・ドキドキ」ができる取組を考えていきたいと思ひます。風邪やインフルエンザが流行る時期ですが、これからも、共に育つ中和田っ子一人ひとりが一層成長できるように教職員一同力を合わせて努力してまいります。どうぞ、温かいご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願ひいたします。



# 行事予定

## <1月の目標>

日	曜	行事等
1	火	元旦 閉庁日
2	水	
3	木	
4	金	冬期休業
5	土	泉消防署出初め式マーチングバンドクラブ出演
6	日	
7	月	朝会 一斉下校 学校カウンセラー午前 <b>給食なし短縮4時間授業</b>
8	火	書初め3年 <b>給食なし短縮4時間授業</b>
9	水	給食開始 発育測定6年 書初め4年
10	木	発育測定5年 書初め6年 3年校外学習(舞岡公園) <b>学納金引き落とし日</b>
11	金	発育測定4年 書初め5年 6年社会科見学(国会議事堂・江戸東京博物館)
12	土	
13	日	スカウト交流会(マーチングバンドクラブ参加)
14	月	成人の日
15	火	委員会活動 発育測定3年
16	水	集会(ダンスクラブ発表) 発育測定2年 PTA実行委員会
17	木	朝読書 発育測定7組 3年校外学習予備日
18	金	集会(器楽合奏クラブ発表) 授業参観(5・6年・7組) 4年成長を伝える会
19	土	
20	日	
21	月	音楽朝会 発育測定1年 学校カウンセラー午前 小中一貫教育授業参観 <b>給食あり短縮4時間授業</b>
22	火	クラブ活動(3年見学) <b>学納金引き落とし日</b>
23	水	泉区一斉授業研究会(食育) 朝学習 <b>給食あり短縮4時間授業</b>
24	木	短縄集会(1・2・3年) 重点研授業研究会 中和田中生徒職場体験 <b>5時間授業</b>
25	金	短縄集会(4・5・6年) 授業参観(1・2・3年)
26	土	地域防災訓練
27	日	
28	月	代表委員会 学校カウンセラー午前 6年選挙フォーラム
29	火	学校カウンセラー午後
30	水	朝読書
31	木	集会(1・3・5年) 子育て講演会15:30(伊勢山小)

### ◎生活目標

「外で元氣よく遊ぼう。」

### ◎給食目標

「感謝の気持ちをもって食事をしよう。」

### ◎保健目標

「かぜ・インフルエンザを防ごう。」

## <お知らせとお願い>

### ☆授業参観について

平成31年1月18日(金)

4年成長を伝える会13:35~15:05

7組 5校時 13:35~14:20

5年~6年 6校時 14:20~15:05

平成31年1月25日(金)

1年~2年 5校時 13:35~14:20

3年 6校時 14:20~15:05

・当日は、上履きと名札をご持参ください。

・正門をご利用ください。

・校内・スロープ・学校周辺道路等、車の乗り入れは、ご遠慮願います。

・また、近隣店舗への用途外駐車をなさらぬようお願いします。



### ☆下校時刻について

・1月7日(月)と8日(火)は給食なし短縮4時間授業です。

**下校時刻12:20**

・1月21日(月)は、職員が中和田中に授業参観で出かけるため給食あり短縮4時間授業です。

**下校時刻13:10**

・1月22日(火)は、クラブ見学のため3年生は6時間授業です。

**下校時刻15:40**

・1月23日(水)泉区一斉授業研究会のため給食あり短縮4時間授業です。

**下校時刻13:10**

3年1組と5年1組は泉区の先生に授業を公開するので下校時刻が異なります。

**下校時刻15:00**

・1月30日(水)は、3年1組と5年1組は4時間授業です。

**下校時刻13:40**

### ☆学校納入金の引き落とし日

1月の納入金の引き落としは、10日(木)と22日(火)が今年度最終日になっています。

11・12・1・2・3月分の引き落としです。

学校要覧をご参照になり、残高の確認をお願いします。合わせて給食費の口座の確認もお願いします。

◎来年度の学級数確定のために児童数の確認が必要です。3月までに転出の予定がある方は、早めに担任にお伝えください。