



# 千八小だより

令和元年10月  
No. 6

校長 中田 眞由美

<http://www.adachi.ed.jp/adeigh/>

## 「安全・健康」の大切さ

校長 中田 眞由美

### 「災害から身を守る」 ～東京マイ・タイムラインの活用を！～

9月は関東地方に台風15号が直撃し、千葉県では現在も復旧活動が続いています。被害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。特に足立区の児童・生徒が大変お世話になっている鋸南町の被害状況に心を痛めるばかりです。そして本校5年生の今月末に予定されていた自然教室も実施の目途が立たない状況です。改めて、災害の恐ろしさを実感します。

さて、夏季休業中に各ご家庭で作成いただきました「東京マイ・タイムライン」を返却させていただきました。今一度、「東京マイ・タイムライン」を活用して、内容を再確認したり、必要に応じて避難行動計画について記入や追記をしたりしていただければよいと思います。想定外の災害という言葉聞くことが多くなった昨今、いかに災害に備えるか、いかに自ら命を守るかが大切です。

また、千寿第八小学校避難所運営訓練が11月17日に本校で実施され、起震車・煙体験、初期消火訓練、AED訓練等が行われる予定です。足立区災害対策課、千住区民事務所、千住消防署旭出張所にもご支援いただきます。学校周辺地域対象の訓練ですが、当該のご家庭には、お子様と共にご参加いただければ幸いです。運営本部役員の皆様方にはご尽力いただき、感謝申し上げます。

### 「バランスのとれた食事から健康な体を作る」 ～野菜を食べよう！野菜から食べよう！～

子供たちは学校の給食がおいしく、給食の時間を心待ちにしています。須賀栄養士が中心になり給食室のスタッフが心を込めて作る給食は1日の楽しみの一つです。出汁から手作りで作っているため、1、2年生が「給食は出汁が違う。だからおいしい！」と言う程です。

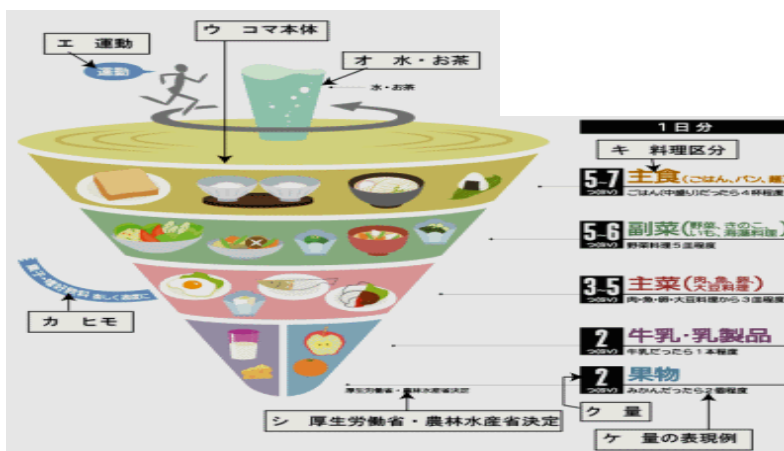
その中で、足立区では「野菜を食べよう！野菜から食べよう！」を合い言葉に食育を推進し、発達段階に応じて以下の3点を指導しています。①野菜には植物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれており体の調子を整える働きがあること ②まず野菜から食べると、血糖値の急上昇を抑え血管を守り生活習慣病の予防になること ③野菜をよくかんで食べると満腹感が得られ食べ過ぎ防止になり、かむことで脳が活性化され集中力や記憶力が上昇することです。また、1日3食バランスのよい食事を摂ることも大切です。食欲の秋と言われる季節がやってきました。よく寝て、よく運動し、よく学び、バランスのよい食事をすることで健康な心と体を作ってほしいと願っています。

ア 名称

イ キャッチフレーズ

### 食事バランスガイド

「あなたの食事は大丈夫？」【厚生労働省資料】



体育朝会、朝の体力づくりの時間  
「学級毎に、大縄跳びに挑戦！」

第6回課題詩は、阪田 寛夫作「ぼんがれまーち」です。今月は、6年連合運動会、走り方教室、投げ方教室、6年区陸上大会、さらに、芸術鑑賞教室、3、4年合同遠足、6年社会科見学、4年環境学習、5年情報モラル教室、3、4年ワールドタイム等があります。日々の学習を中心に様々な場面で、がんばってほしいと考え、「ぼんがれまーち」にしました。

# 千八まつり 「みんなを笑顔に！みんなで大成功を目指そう！」

特別活動部 越川 祐太郎

9月14日の土曜授業で「千八まつり」が行われました。代表委員会を中心にして皆で決めた今年のスローガンは「みんなを笑顔に！みんなで大成功を目指そう！」です。スローガン達成に向けて、短い準備期間に各学級が様々な工夫をしてお店を作り上げました。各学級のお店以外に代表委員会による「クイズとクロスワードパズル」があり、待ち時間も楽しく過ごすことができました。子供たちがそれぞれの役割を果たし、達成感に溢れた大成功の千八まつりとなりました。

当日は、沢山の保護者や地域の皆様にご来校いただき、子供たちは大喜びでした。多くの方のご参観、ありがとうございました。



前日の「コマーシャル集会」



2年「つリアドベンチャー」



5年「5の2レストラン」



6年「シアワセの部屋」



4年「あなたのそばに迷ネース」



5年「5-1 VS 名探偵」



3年「3-2ゲームセンター」



PTA「あいプロかるた」

## 「生活ふり返し週間」

生活指導主任 首藤 睦

9月2日～6日は、「生活ふり返し週間」でした。本校では、5月、9月、1月の年3回、長期休業日明けを中心に「生活ふり返し週間」を行っています。「早寝・早起き・朝ご飯・挨拶」等の基本的な生活習慣について自分自身についてふり返し、生活リズムを整え、元気に学校生活を送ることを目的としています。

「生活ふり返し週間」では、項目毎に発達段階に応じて目標値を決めています。9月の全校平均目標達成率は、「起きた時刻」89%、「歯磨き」91%、「朝の挨拶」89%、「朝ごはん」99%、「排便」82%、「外遊び」90%、「右側廊下歩行」88%、「テレビ・ゲーム」94%、「忘れ物なし」87%、「寝た時刻」67%でした。ほとんどの項目で約9割の達成率であることから、基本的な生活習慣が身に付いていることが分かり、落ち着いて学校生活を送ることに繋がっていると思われます。しかし、個人差・学年差もあります。全体としては、「寝た時刻」について課題があります。寝不足の子供の傾向として、いろいろな様子が見られます。睡眠時間を確保し、情緒を安定させ、集中力を高めることが大切です。

### 日々の学校生活の様子

#### 「早寝早起き（睡眠時間の確保）の効用」

- ☆1日の疲れをとる。
- ☆心（脳）のつかれをとり、明日の心（脳）をつくる。
  - ・心を落ち着かせ、いらいらをなくす。
  - ・物事を覚え、忘れなくする。
  - ・やる気や集中力をつける。
- ☆からだをどんどん成長させる。（成長ホルモン）



なかよし班活動「椅子取りゲーム」



道徳科授業「考え、議論する道徳」

# 日光自然教室

6年担任 青柳 倫江 河野 友 飛山 史朗

9月25日～27日の2泊3日、6年生は日光自然教室を実施しました。

子供たち一人一人が自分の役割を果たし、友達と協力しながら楽しく過ごした3日間でした。多くの方々に見守られながら無事に過ごすことができたことに感謝いたします。準備や見送り、出迎え等、ご多用な中ご協力をいただきありがとうございました。

## <1日目>

たくさんの保護者の方々や教職員に見送られ、学校を出発。大谷資料館では幻想的な地下の空間の舞台上で、リコーダーを演奏し、合唱をしました。音の響きを感じながら「威風堂々」を奏で、校歌も熱唱。

昼食後は日光彫体験を行い、「ひっかき」という道具を使って、自分で選んだ図柄の線を丁寧に彫りながら作品を仕上げました。裏にはそれぞれが工夫したコメント、日付や自分の名前を彫りました。世界に一つだけの自分のお盆ができました。夜はあだっちボール大会で盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました！



大谷資料館での舞台演奏



日光彫体験

## <2日目>



「華厳の滝」見学



源泉での銅の化学反応実験

6時に起床。8時には学園を出発し、まずは華厳の滝へ。雄大な滝を見て「すごい！」「迫力がある！」という児童の声が聞こえてきました。

その後は湯元源泉に移動。温度計で源泉の温度を測ったり、銅を源泉に浸けたりする活動を行いました。そして戦場ヶ原でのオリエンテーリング。行動班ごとにハイキングを行い、きれいにそびえる男体山を見ながら約3時間半の散策。すれ違う方と「こんにちは！」の挨拶を交わし、竜頭の滝まで歩きました。

夜はキャンプファイヤー。元気に思い切りダンスを踊り、楽しさ溢れる時間を味わいました。

## <3日目>

使った部屋をきれいに掃除して、学園とお別れ、日光東照宮見学。学級ごとにガイドさんの話を聞きました。歴史的建造物を一つ一つ見学。たくさんのメモをとったり、鳴き龍の鳴き声を聞いたりしました。世界遺産をじっくり見学した後は昼食。

そしてお土産の買い物。お小遣いを手に、それぞれの思いを胸に家族へのお土産を買いました。



「日光東照宮」見学

# 10月「読書月間」

図書担当 伊勢 明子

10月は読書月間です。1, 2年生は100冊、3, 4年生は4000ページ、5, 6年生は6000ページを年間目標として読書に励んでいます。各自「読書の記録」も熱心に書いています。

現在、図書委員会では、読書月間の取り組みとして、「人気本のアンケート」を集計してランキングを作成する活動をしています。友達がどのような本を読んでいるのかを知るチャンスです。結果は図書室に展示しますので、ぜひ図書室に足を運んでほしいと思います。どんな本を読んだらよいのか分からないと悩んでいる人も、本棚を眺めているうちに気になる本にきっと出会えます。読書の秋です。ご家庭でも、親子そろって本を読む時間を作ってみてはいかがでしょうか。



図書委員の活動  
本の貸し出しや返却等

# 【10月の行事予定】

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火	都民の日（足立区民の日）	17	木	チャレンジタイム（低）体力づくり（高） 走り方教室（全学年）脊柱側弯検診（5年） 開かれた学校づくり協議会 18：30～
2	水	読書月間（始） S時程4時間授業 朝読書 Jタイム 校内研究授業（算数科 5校時：4年生のみ 14：40下校）	18	金	なかよし班活動
3	木	体育朝会	19	土	
4	金	チャレンジタイム（1・2）体力づくり（5・6年） 遠足（3・4年）	20	日	
5	土	土曜授業 PTA 学年行事 1校時：6年 日光自然教室ビデオ鑑賞（体育館） 2校時：2年 親子でヨガ教室（体育館） 3校時：1年 ヤクルト出前授業（体育館） 3年 昔遊びをしよう（校庭） PTA 運営会議 あだち凧まつり	21	月	児童朝会 交通安全教室（1・2年） 社会科見学（6年）学校公開（終）
6	日		22	火	即位礼正殿の儀
7	月	T時程 学習がんばり週間（始） 委員会活動	23	水	S時程5時間授業 朝読書 Jタイム ワールドタイム（3・4年）
8	火	S時程5時間授業（1～5年） 連合運動会を励ます会 連合運動会（6年）	24	木	児童集会 投げ方教室（3，4，5年）
9	水	S時程5時間授業 朝読書 Jタイム クラブ活動（6校時） 芸術鑑賞教室（全） 低学年：9:20-10:20・高学年：10:50-11:50 （保護者様鑑賞は事前申し込み者のみです）	25	金	チャレンジタイム（低）体力づくり（高） 避難訓練
10	木	S時程6時間授業（2～6年） S時程5時間授業（1年） 音楽朝会 安全指導 連合運動会予備日	26	土	足立区陸上大会
11	金	前期終業式 学習がんばり週間（終）	27	日	
12	土		28	月	児童朝会 保育園交流（せきや保育園）
13	日		29	火	体力づくり（低）チャレンジタイム（高）
14	月	体育の日	30	水	S時程5時間授業 朝読書 Jタイム 保育園交流（あずま保育園）
15	火	後期始業式 学校公開（始） 音楽歌唱指導（5年） 合唱発表会（6年：5校時 体育館）環境学習（4年）	31	木	体育朝会 読書月間（終） 避難訓練予備日
16	水	S時程4時間授業 朝読書 親子情報モラル教室（5年）環境学習（4年） 学校説明会 10：50～11：30（研修室）			

## 【10月の生活目標】

廊下を正しく歩きましょう

スクールカウンセラー来校日	放課後補充教室	1008キッズ
3日 4日 10日 17日 18日 24日 25日 31日	〈1年〉3日 4日 21日 24日 25日 28日 30日 31日 〈2年〉3日 4日 21日 24日 25日 28日 29日 30日 31日 〈3年〉3日 21日 24日 25日 28日 29日 30日 31日 〈4年〉3日 21日 24日 25日 28日 29日 30日 31日 〈5年〉3日 4日 21日 24日 25日 28日 29日 30日 31日 〈6年〉3日 4日 24日 25日 28日 29日 30日 31日	2日 3日 4日 7日 10日 11日 16日 17日 18日 21日 23日 24日 25日 28日 30日 31日