



扇小だより

学校だより

令和元年度 第3号
令和元年 6月3日
足立区立扇小学校
校長 加納 和彦

よい睡眠を取り、気持ちよく過ごす工夫を

校長 加納 和彦

6月8日の運動会に向けて、練習している子供たちの表情が引き締まり、演技中のかけ声も一段と力強くなってきました。運動会練習期間の間、子供たちは毎日のように運動するので、とても疲れています。大人に比べれば疲労回復の時間が短いかもしれませんが、睡眠の「質と量」がとても重要です。小学生は、8～10時間の睡眠が望ましいそうです。

子供は寝ている間もよく動き、汗をかくそうです。間もなく梅雨の時期になりますが、寝ている間の部屋の環境が、睡眠の質に大きな影響を与えます。最近の調査（都民安全推進本部）によると、小学校低学年の約3割に、スマホなどによる睡眠不足等の影響が見られるそうです。スマホのブルーライトはスムーズな入眠を妨げます。また、寝る前にアプリなどを見た子供は興奮して眠れなくなってしまいます。ベッドや布団の近くにスマホなどを置かないことがポイントです。部屋の温度や湿度、寝具などと同様に配慮をお願いします。

また、寝ている間に内臓の位置などが正しい位置にリセットされたり、成長ホルモンが出たりします。まさに「寝る子は育つ」のです。次の3つは大人向けの「コツ」ですが、体の深部体温を下げるとよいそうなので、眠れなくて困っているときには試してみてください。

- ① 足首を温める・・・靴下をはかない、足裏に汗をかくと気化熱が深部体温を下げる
 - ② 頭を冷やす・・・考え事をして脳の深部体温が高いとき、耳から上を冷やす
 - ③ 早めに入浴・・・入浴後は深部体温が高いので、入浴後に1時間たってから寝る
- 朝、起きたときの行動も大切です。目覚めたらすぐに窓から1m以内に入り、光を浴びるように推奨されています。朝日（光）を浴びることで寝ている間に体内にたまった睡眠物質を減らすことができます。また、体内時計もリセットされ、気分爽快に登校できます。

気持ちよく一日を過ごす方法を学校でも子供たちと一緒に考え、指導していきます。

【 扇小50年の歩み ⑥ 尾久橋通りの けやき 】

昭和40年頃から、大きな道路が作られるようになり、昭和43年に環状七号線、昭和53年には扇大橋が開通しました。日暮里舎人ライナーの工事が平成9年に着工したのに伴い、尾久橋通りのけやき並木は舎人公園などに移植されました。扇小創立三十周年を機に、その内の1本が校庭のジャングルジムの横に移植されました。



6月の行事予定



生活目標 健康な生活を送ろう
 保健目標 すみずみまで歯をみがこう
 せいけつに過ごそう

日	曜	相談室	行事予定	放課後
1	土			
2	日			
3	月		運動会全体練習②(1時間目) 委員会 尿検査2次追加 歯磨きタイム1組(～14日)	Ⓚ
4	火	都 SC	学校公開始 セーフティ教室(1～3年 2時間目)	Ⓚ
5	水		セーフティ教室(4～6年 5時間目) 安全指導	Ⓚ
6	木	区 SC	学校説明会	k
7	金		運動会前日準備(6時間目)	Ⓚ
8	土		50周年記念運動会 学校公開終	
9	日			
10	月		振替休業日	
11	火	都 SC	B時程 読書旬間(～21日)	Ⓚ
12	水		B時程4時間授業	Ⓚ
13	木	区 SC	プール指導集会 演劇鑑賞教室(3,4時間目)	k
14	金		プール前検診 自転車交通安全教室(3年)	Ⓚ
15	土		土曜授業 サタデースクール 鑑賞説明会(11:10～11:45)	
16	日			
17	月		水泳指導始 歯磨きタイム2組(～28日)	Ⓚ
18	火	都 SC	体カテスト	Ⓚ
19	水		B時程4時間授業	Ⓚ
20	木	区 SC	体カテスト 兄弟班集体会	k
21	金		遊樂訓練(一斉下校) 記念誌写真撮影	Ⓚ
22	土			
23	日			
24	月		兄弟班交流運動始 クラブ	Ⓚ
25	火	都 SC	4年生職業体験学習	Ⓚ
26	水			Ⓚ
27	木	区 SC	児童集会	k
28	金		兄弟班交流会(午前B時程 午後通常時程)	Ⓚ
29	土			
30	日			

Ⓚ:キッズパレット(外遊び・キッズルーム)

k:キッズパレット(図書室)

都SC・区SC:スクールカウンセラー勤務日

※「SC」へのご相談・ご予約は学校へ電話か、直接相談室へお訪ねください。

学校公開アンケートのお願い

学校評価委員長

6月4日(火)～8日(土)は、学校公開週間です。普段の学校の教育活動や子供たちの様子をご覧ください。授業の公開時間は2, 3校時と5, 6校時です。8日(土)は、50周年記念運動会が開催されます。

ご参観していただきましたら『授業の感想アンケート』にご協力ください。本校では子供たちの学習意欲を高めるために指導の手だてを工夫しながら、日々「わかる授業」の実践に努めております。授業や教室の様子でお気づきの点は、自由記述欄にご記入ください。

学校と地域、家庭が連携して、子供たちにとってよりよい学校づくりをして参りたいと思います。地域の方・ご家族の方のご意見、ご感想をもとに、よい点はさらに伸ばし、課題は改善していきたいと思ひます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



演劇鑑賞教室のご案内

特別活動部

演目「未踏のだいひょーげんをめざせ」

日時 令和元年6月13日(木)

場所 扇小学校 体育館

時程 全学年合同鑑賞 2部制

入場: 10:30 / 開演: 10:40 / 終演: 12:00



教育活動の一環(学習)として実施しますので、幼いお子さんの参加はご遠慮ください。

鑑賞料金: 1000円 ※保護者の方は事前・当日どちらでもお支払いいただけます。

楽しく、学んだ！日光自然教室

6年担任

5月20日から22日まで、6年生は日光自然教室に行ってきました。

初日は、大谷資料館の見学と日光彫り体験。大谷資料館の地下空間でリコーダー奏と合唱を行い、美しく反響した自分たちの歌声に驚いている様子でした。日光彫りは思い通りにいかず苦戦していましたが、それぞれ納得のいく作品ができました。夜は雨のため、屋内でキャンドルファイヤーをして盛り上がりました。2日目は雨の中ミニハイキングを決行。竜頭の滝につく頃には晴れ間が見え、滝の前で美味しいお団子をいただきました。いよいよ3日目は、日光東照宮の見学。ガイドさんの話を熱心にメモしたり、詳しく見たいところを行動班ごとに見学をしたりして、世界遺産を心行くまで堪能しました。自分たちで考えて行動したり、協力して生活することの大切さを学んだりして、それぞれに成長した3日間でした。

