菖蒲の庭から

〒250-0866 小田原市中曽根359
小田原市立東富水小学校だより
☎ 36-3236　FAX 36-0974
文責　校長　森戸義久

おだわらっ子の約束 ― 早寝・早起き・朝ご飯

学校での一日を充実したものにするために、朝食と睡眠の大切さについて紹介したいと思います。

全国学力・学習状況調査は学力だけでなく、生活についての調査も行われています。そのアンケートの中に睡眠と朝食についての項目がありますので本校の６年生と比較し、紹介したいと思います。下の表をご覧ください。全国に比べると、「朝食を毎日食べているか」「毎日、同じくらいの時刻に起きているか」の２つが低い数値になっています。朝の生活に見直す点が多いようです。

		①	②	③	④
１　朝食を毎日食べている。	H26年　本校６年生	78.5%	12.1	8.4	0.9
	H26年　全国平均	88.1%	7.9	3.2	0.7
２　毎日、同じくらいの時刻に寝ている。	H26年　本校６年生	37.4%	43.0	16.8	2.8
	H26年　全国平均	37.4%	41.8	17.0	3.8
３　毎日、同じくらいの時刻に起きている。	H26年　本校６年生	49.5%	38.3	10.3	0.9
	H26年　全国平均	58.0%	32.9	7.3	1.7

①　している　　②　どちらかといえばしている　　③　あまりしていない　　④　全くしていない

睡眠の重要な働きは、「脳をつくり、その働きを育て、守る」ことです。また、成長を促す成長ホルモンは夜10時～午前２時頃にかけて多く分泌されます。ですから、この時間帯に、ぐっすり眠ることは、脳のリフレッシュや健康な身体作りに欠かせません。つまり、睡眠習慣の悪さが、学習意欲や学力の低下につながり、健全な発達を阻害してしまうことになります。

また、朝食についても、朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がり、学力や運動能力に差が出てくることがよく言われています。

みなさんのご家庭ではいかがですか。充実した一日にするために、睡眠と朝食について見直してみてはいかがですか。

12月の主な行事

12月１日(月)　朝読、防犯ﾊﾟﾄﾛｰﾙ
12月２日(火)　音楽朝会(３年)
　　学校保健委員会
12月３日(水)　給食費集金(3･4年)
12月４日(木)　給食費集金(5･6年)
12月５日(金)　給食費集金(1･2年)
　　計算ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ
12月８日(月)　朝読
12月９日(火)　代表委員会
12月10日(水)　計算ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ
12月12日(金)　１年学習発表会
　　計算ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ
12月15日(月)　朝読、防犯ﾊﾟﾄﾛｰﾙ
　　学年懇談会
12月16日(火)　２年学習発表会
12月17日(水)　教育相談(～12/19)
12月22日(月)　給食終了日
12月24日(水)　朝会
12月25日(木)　冬季休業開始

来年度の修学旅行の日程

来年度（平成27年度）の修学旅行の日程は、平成27年５月29日(金)から６月１日(月)までとなっています。６月１日の出発の学校は２日までとなります。それぞれの学校がいつの出発になるか、宿泊の旅館はどこかなどは、１月以降にならないと確定されません。はっきりしたところで、お知らせいたします。

なお、学校ホームページでは、日光修学旅行関係の各種情報を紹介しています。学校ホームページのトップページの右側にリンク一覧があり、その下の方に修学旅行関係のサイトを紹介していますので、ご利用ください。

◆紹介しているHP
・修学旅行各種情報(ホテル春茂登HP)
・日光の社寺探検　・日光観光協会HP
・日光の社寺公式HP
・宿泊旅館(決定後にアップします)

楽しかったミニコンサート(アウトリーチ)

小田原市では、次世代を担う子どもたちの豊かな情操を育て、創造力や感性を刺激するために、本物の芸術に触れることが大切と考え、市内の公立学校を対象に出前のミニ・コンサートを開催し、文化の裾野を拡げる活動を行っており、この取組をアウトリーチ(芸術文化普及啓発事業)と呼んでいます。

本校では、11月７日(金)に上記事業の一環として、パーカッション&マリンバ奏者として活躍されている一丸聡子さんと大橋恵里さん、そして、ピアノ奏者として活躍されている田中葵さんの三人をお迎えし、「剣の舞」や「ディズニーメドレー」などを演奏していただきました。演奏を聴くだけでなく、様々な打楽器の紹介をしていただいたり、体験もできました。子どもたちの聴く態度も反応も良かったので、演奏者の方々も気持ち良く演奏できたことでしょう。みんなが楽しいひとときを過ごすことが出来たコンサートでした。

薬物乱用防止教育を行いました！

11月８日(土)の学校公開日に、５年生を対象に薬物乱用防止教室があり、参観においでの保護者の方もお聴きになっていらっしゃいました。

小田原松風ライオンズクラブから小菅勇さんと青少年薬物防止教育認定講師の石井理美さんをお招きし、ビデオや石井さんのお話などの視聴を通して、様々な薬物の種類、それが体に及ぼす影響、薬物の恐ろしさなど、子どもたちにとって重要な学習となりました。

薬物の使用は違法で、ひとり一人の人生を簡単に壊してしまいます。そのような正しい認識を持ち、薬物使用は「ダメ、ゼッタイ」という毅然とした態度を社会に出ても、立派に示せる大人になって欲しいと思います。

朝会でこんな話をしました

11月25日の朝会で、11月23日が勤労感謝の日だったこと、11月・12月の生活目標が「ありがとう、ごめんなさいを言おう」なので、ありがとうをテーマに話をしました。

最初に、勤労感謝の日の意味について話し、次に礼儀正しい小学生の姿を紹介した映像を見せました。内容は道路を横断する時、停車してくれた自動車(運転手)に向かっておじぎをする小学生の映像です。法律では、運転手には停止する義務があるとはいえ、会釈などが自然にできる子が増えると良いですね。

最後に、右にある「ありがとう」の詩を紹介しました。くりすさんの詩にあるように、自分のために努力してくれた人に、ありがとうを言える人になるだけでなく、ありがとうと言われるような親切な人になりましょうといった話でまとめました。

ありがとう

ありがとうといわれたら　しあわせになります
でも ありがとうは なかなかいうてもらえません
しんせつにせんと　いうてもらえません
どりょくせんと　いうてもらえません
ありがとうは　しんどいことなのです
だから　ぼくはしんせつにしてもろうたら
すぐ　ありがとうということにしました
ぼくのために　どりょくしてくれたんじゃけ
ありがとうといいます
ありがとうは　しあわせのあいさつです

栗栖晶(くりす あきら)

◆　くりすあきらさんは1975年に広島で生まれました。ちなみに、詩の中の「～じゃけ」は広島弁ですね。全身で感じ、全身で表現する彼の詩はまっすぐに私たちの心に届きます。そして、なんだか、おなかのそこから元気がわいてきます。