



東小便り

2024年5月31日(金)
2024年度 学校だより No.3
町田市立本町田東小学校
校長 清水 淳



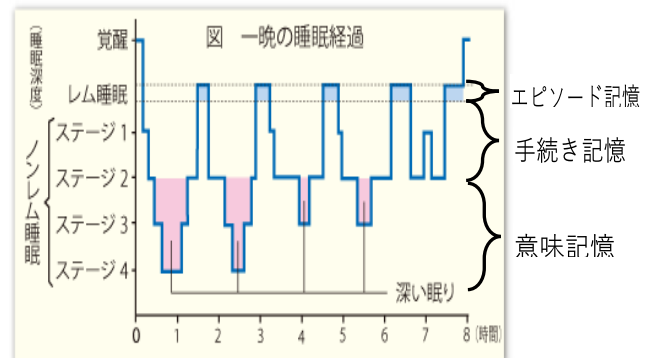
運動と睡眠で学力を向上させる

校長 清水 淳

体育学習発表会が無事に終わりました。ゴールを目指して一心に走り、仲間と力を合わせ競い、心を一つに表現する姿。最後の最後まで練習の成果を発揮しようと励む子供の姿は、見ていてとてすがすがしい気持ちになります。他学年の競技も懸命に応援し、同色の勝利を我が事のように喜び、相手に称賛の拍手を送る。競い合うというより健闘を称え合う、スポーツの原点を見る思いがしました。子供の素晴らしい能力を感じます。

脳科学者の茂木健一郎氏は著書^(注1)の中で、「筑波大学の研究で、ウォーキングやヨガのような超低強度運動を10分間行くと、その直後に記憶力が向上することが明らかになった」「スウェーデンの小さな町の小学校での研究で、毎日体育の授業を行った学級と体育を週2回行った学級の学力を比較した結果、毎日体育を行った学級の方が国語・算数・英語において成績が優秀であり、その効果はその後何年も続くことが確認された」と述べています。毎日体育を行うことは難しいですが、中休みと昼休みに毎日校庭で遊ぶことを考えれば、毎日体育をしていることと同様かもしれません。さらに、骨や筋肉などを成長・発達させる成長ホルモンは、運動時と睡眠時に大きく高まることが分かっています。大谷選手のようなアスリートが睡眠を大切にしているのもうなずけます。

上記のとおり、運動をすることは学習に効果があるだけではなく、身長や筋肉の成長にも効果があるようです。では、睡眠は、どうなのでしょう？右は、睡眠周期と記憶の関係を表した図です。脳は寝ている間に、記憶を整理していることが分かっています。浅い眠りの時は思い出など体験したこと(エピソード記憶)を、やや深い眠りの時はピアノが弾けるようになるなど技能面での記憶(手続き記憶)を、最も深い眠りの時は学習面での記憶(意味記憶)を整理しています。睡眠時間が短いと、睡眠周期が繰り返されず、記憶が整理されない＝思い出せない状態の脳となってしまいます。学習の定着には、起きている間にしっかり学ぶだけでなく、ぐっすり眠ることも大切なのです^(注2)。



6月4日(火)は体力テストの日です。今年度は【親子運動Day】として、親子で体力テストを楽しむ日にします。できれば動きやすい服装で上履き(スニーカーの靴底を雑巾等で拭いたもので結構です)を持参していただければ幸いです。子供の体力テストが主なので全種目の挑戦はできないと思いますが、長座体前屈や反復横跳びなど、お子さんと一緒に競うのも楽しいのではないのでしょうか。お子さんの現在の体力を知るとともに、運動の楽しさを家庭でも伝えるきっかけになればと思います。運動習慣が身に付けば、脳が活性化されるだけでなく就寝時刻も早くなるでしょう。十分な睡眠時間によって記憶が整理され、昼間の授業内容が定着していく…。そんなすてきな生活の始まりの日にできればと思います。

当日は、東っ子班で各測定会場を回ります。詳細は、体力テスト案内もしくは、お子さんに聞いてみてください。兄弟姉妹がいる場合は、お子さんと相談して各会場を回る、もしくは、一つの会場で待ち受けるなど工夫していただければと思います。

(注1)茂木健一郎著：「運動脳を鍛える」

(注2)澤田 誠著：「思い出せない脳」

学校からのお知らせ

下校後の忘れ物について

下校後に、忘れ物を取りに来る児童が多く見られます。学校でも指導を致しますが、忘れ物がないかを確認してから下校をするように、お声かけをお願いします。特別な事情がない限り、放課後に忘れ物を取りに来ることはできません。

学校公開

学校公開担当

15日(土)に行います。

今年度も、参加人数の制限をなしにして公開を行います。お子さんの学習の様子を、ぜひ御参観ください。

当日の予定は以下の通りです。詳しい時間割等につきましては、後日配布いたします。お便りをお読みください。

1校時 (8:25~9:10)

授業公開なし

※保護者の皆様は、8:45~体育館で行います校長講話(「2024年度2月後の子供たちの姿と今後の展望」)にお越しく下さい。

2校時 (9:15~10:00)

授業公開

3校時 (10:10~10:55)

授業公開

4校時 (11:00~11:45)

東っ子班活動(公開します。)

下校は12:00です。6/17(月)は振替休業日となります。

水泳授業について

18日(火)から水泳授業が始まります。今年度の水泳授業についても、特段の感染症対策は行わない予定です。これまでと同様、2学年合同で授業を行います。

定期健康診断の「耳鼻科健診」と「眼科検診」で、「定期健康診断結果のお知らせ」を受け取った児童は水泳授業が始まるまでに受診をして、お医者様から水泳授業の許可を得るようお願いいたします。

詳しくは、後日学校から発行されますお便りをお読みください。



体力テスト(親子運動Day)について

6月4日(火)に体力テストを行います。例年と同様、東っ子班に分かれて実施します。また今年度は、「親子運動Day」と位置付けています。保護者の皆様にご覧いただき、一緒にチャレンジしていただくことを通して、体力向上のきっかけとしていただくと幸いです。御都合をつけて、どうぞ御来校ください。※体力テストの結果は、後日配布します。



年間行事予定の変更について

【変更前】道徳授業地区公開講座
9月7日(土)(9月9日(月)は振替休業日)

【変更後】道徳授業地区公開講座
9月14日(土)(振替休業日なし)

講師の先生の都合による変更です。既にご予定を入れられた方もいらっしゃるかと思います。申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

各学年からのお知らせ

※**1年生**につきましては、今後も毎月発行される学年便りにて御確認ください。

2年生

体育学習発表会では、温かいご声援をありがとうございました。ダンスでは笑顔で、体を大きく動かしながら踊る姿がとても印象的でした。玉入れや短距離走でも子供たち一人一人がそれぞれのめあてに向かって全力で取り組むことができました。体調管理など御協力ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

○お願い 学習道具の準備

学習が進んだことで、算数ノート、赤鉛筆、クーピーなど、新しいものが必要な子が増えています。御確認をお願いします。

各学年からのお知らせ



3年生

体育学習発表会を経験し、全力で取り組む楽しさ、みんなでやり遂げることの喜びを感じ、また一つ成長した3年生です。6月は地域探検や水泳指導があります。活動に集中して取り組めるよう、必要な物が用意できているかの確認をよろしくをお願いします。

○総合的な学習の時間にかいこを飼育しています。飼育のために「ボックスティッシュ程度の箱」をご用意ください。また、6月7日頃から週末は家に持ち帰り、お世話をします。エサの桑の葉を持ち帰ります。（ジップロックがあると便利です）冷蔵庫に入れて保管してください。今後、桑の葉がたくさん必要になります。桑の葉がご近所にある学校に持ってくるのが可能な方は、連絡帳でお知らせください。よろしくをお願いします。

○習字の授業が始まります。習字のある日は、習字道具とレジ袋（書き損じを入れて持ち帰るもの）、習字用雑巾（薄手のもので記名をお願いします。）習字の授業があった日は、習字道具を持ち帰ります。その日のうちに使用した筆を洗い、筆先を整えてから乾かして習字バックにしまうようにしましょう。※新聞紙（新聞を取っているご家庭は、朝刊を1、2部持ってきてもらえると助かります。）

○図工の授業で6月14日（金）ぐらいから空き容器を使った授業を行います。一人2～3個程度のご準備をお願いします。（5月31日にお知らせが図工専科から出されます）

○社会科の学習で、6月11日（火）10時30分～12時30分の間、学校の周りの地域探検に出かけます。児童の見守りをお手伝いいただける方を募集します。可能な方は連絡帳でお知らせください。よろしくをお願いします。

4年生

体育学習発表会では、温かいご声援ありがとうございました。団体表現や団体競技、3年生に優しく教えている姿が見られました。自分たちだけができて終わりではなく、お互いに高め合うような体験や経験を積んだことで、さらに大きく成長しました。立派に成長した姿を、6月の学校公開の際に、ぜひ見てください。

○6月11日（火）児童・生徒の学力向上を図るための調査 ○6月12日（水） 下水道出前授業

○6月19日（水）ごみ出前授業

○教材費について 分度器(93円) 単三電池2本(100円)を購入しました。

5年生

体育学習発表会では、高学年として表現運動「Let's Flag!!～心と音を一つに～」、団体競技「ラストつな引き」、100m走に、自分の目標をもって一生懸命取り組みました。6年生の行動を常に見ながら、自分たちができることを考え、声をかけ合って力を高めた1か月でした。本番の子供たちの様子から、成長を少しでも感じていただければ幸いです。保護者の皆様には、日々の心身の健康管理や体育着の洗濯等で子供たちを支えていただき、本当にありがとうございました。

○調理実習で野菜(81円)を購入しました。

○総合的な学習の時間で米作りをします。1週目には土づくりをするので、土アレルギー等ある場合はビニール手袋を御用意ください。

○6月25日（火）にひなた村で陶芸体験を行います。当日までに汚れてもよいタオル（バスタオル不可）をビニール袋に入れ、持ってきてください。

6年生

小学校生活最後、東小最後の体育学習発表会では、最高学年としての責任と自覚をもって全力でやり遂げることができました。しっかりと振り返りをして、社会科見学や日光林間学校につなげていきたいと思えます。保護者の皆様には、日々の心身の健康管理や体育着の洗濯等で子供たちを支えていただき、本当にありがとうございました。

6月5日（水）こころの劇場（お弁当が必要です。詳細は5月21日 tetoru 配信を御覧ください）

6月20日（火）社会科見学（国会議事堂・科学技術館）

6月25日（火）日光林間学校保護者説明会 15:00～16:00

6月6日（木）・7日（金） 6年1組担任は日光の实地踏査のため不在にします。子供たちの学校生活に支障がないようできる限り準備していきますが、この期間何かありましたら、副校長まで御連絡ください。

【6月の行事予定】 生活目標 「雨の日の過ごし方を工夫しよう」

下校時刻の目安 ※下記以外は行事予定に直接時刻を記載します。

B 4…13:25 頃 A 5…14:40 頃 A 6…15:30 頃 B 5…14:25 頃 委員会…15:15 頃 クラブ…15:30 頃

日	曜	行事予定	下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土							
2	日							
3	月	安全指導 委員会	13:25	14:25	14:25	14:25	15:15	15:15
4	火	朝会 体力テスト(親子運動Day) 全国歯磨き大会(5年)	13:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30
5	水	こころの劇場鑑賞(6年)	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25	14:30
6	木	耳鼻科検診(全学年)	13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
7	金	東っ子タイム	13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
8	土	下水道出前授業(4年)						
9	日							
10	月	クラブ	13:25	14:25	14:25	15:30	15:30	15:30
11	火	学力意識調査(4年)	13:40	14:40	15:30	15:30	15:30	15:30
12	水	下水道出前授業(4年)	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25
13	木		13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
14	金	漢字検定(事前申込者のみ)	13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
15	土	MNE学校公開 東っ子タイム	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
16	日							
17	月	振替休業日						
18	火	音楽朝会 水泳指導始 縄文講座(6年)	13:40	13:40	15:30	15:30	15:15	15:15
19	水	ごみ出前授業(4年)	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25
20	木	開校記念日 社会科見学(6年)	13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
21	金		13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
22	土							
23	日							
24	月		13:25	14:25	14:25	14:25	14:25	14:25
25	火	集会 日光林間学校説明会(6年) ひなた村陶芸教室(5年)	13:40	14:40	15:30	15:30	15:30	14:40
26	水	クラブ	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25	13:25
27	木	日光林間学校説明会(6年)	13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
28	金		13:40	14:40	14:40	15:30	15:30	15:30
29	土							
30	日							

↑
あいさつ運動
↓

◆東小Now!◆ ミニトマトがぐんぐん育っています!

2年生は、植物を大切にすること、植物の成長の変化をかんさつすることをめあてに野菜作りに取り組んでいます。

朝、学校に来ると「トン、トン」と優しい足音を立てながらミニトマトの鉢へ向かい、水やりをしてお世話をしています。最初は子供たちの人差し指一本分くらくらいだった苗が二本分くらいまで成長しています。

この成長を丁寧に観察する「かんさつ名人」を目指しています。「おい、かにさん」を合言葉に大きさ・色・形・におい・触った感じ・ん?と思ったところをくわしく観察しています。

子供たちはこれからの成長が楽しみにしています! 2年 担任

