



ふれあい



重点目標

自他を大切にし、進んで学ぶ児童の育成

《挑戦・学び合い・笑顔》

『記憶の質』を高める秘密の方法(続編)

校長 小野直久



校地内の木々や街路樹の雪化粧が始まり、冬の到来を感じる頃となりました。この時季は、秋刀魚、鯉、鮭などの魚や茸、南瓜、薩摩芋、栗などの野菜、そして新米などの季節を感じるたくさんの食材が店頭に並んでいます。旬の食材を食べることは、その時季の体調を整えたり、地元食材のよさを感じる地産地消の心を育んだりする上でとても大切です。ぜひ、買い物や調理、食事時の会話などを通して、ご家族でも旬の食材を味わい、過ぎゆく季節を大切に感じたいものですね。

世界で2番目に睡眠時間が短い日本の「睡眠負債」

「規則正しい『早寝・早起き・朝ご飯』生活」の大切さについて、千葉県で睡眠外来を担当している神山潤ドクターは、たとえ少しの睡眠不足であっても、日々の睡眠不足が少しずつ借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクが高まったり、日中の注意力・集中力の低下、頭痛、イライラ・ムカムカするといった不安定な精神状態になったりすると指摘しています。睡眠不足の蓄積は、心身の成長や**学力・体力の向上に大きな影響**を与える**睡眠負債**となるため、大人も子供も**質の高い睡眠習慣**を身に付けることが大切です。大リーグで活躍中の大谷翔平選手が、ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)でチームメイトだったラズ・ヌートバー選手が所属するチームとの対戦前に、ヌートバー選手からの食事の誘いを睡眠時間を確保するために断った、という談話の報道を知った時、一流の選手になればなるほど「睡眠」を大切にしていることに改めて気付かされました。

子供の成長にとって、健やかな睡眠は欠かせません。良質な睡眠には、照明に限らず**光**が大きく影響する要素の一つとなっているのです。人間は誰しも、脳の中にある「**生体時計**」によって1日のリズムをつくっています。地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は平均24時間10分です。このズレを修正しているのが**朝の光と朝の食事**です。朝の光を浴びたり、睡眠後に朝食を食べたりすることで、脳は生体時計のズレを修正してくれています。

一方、夜に光を浴びると生体時計のズレが長くなり脳内が時差ぼけの状態になってしまいます。また、夜に光を浴びると**メラトニン**という**自然な眠りを誘うホルモン**の分泌が抑えられてしまいます。人間の脳内では朝の光を浴びるとメラトニンの分泌が止まり、夜暗くなると再びメラトニンが分泌されます。特にパソコン・ゲーム機・スマホ等の液晶パネルが発している**ブルーライト**には、この**メラトニンの発生を強く抑え、目を覚まさせる働き**があるそうです。ご家庭でも改めてパソコン・ゲーム機・スマホ等の使い方を含め**記憶の質が高まる『質の高い睡眠』**を大切にしてみませんか。

いろいろな先生との学習

本校では一昨年度から、理科専科教員が配置されています。今年度は須見教諭が3年生以上のすべての理科の授業を行っています。専門的な指導を行い、観察・実験や体験的活動の充実を図っています。3～4年生の外国語活動では、昨年度から引き続きロング先生、5～6年の外国語の授業では、スレーバー先生が学期ごとに数回来校し、ネイティブイングリッシュで子供たちの活動をサポートしてくれています。他にも5～6年生の家庭科の調理実習などは栄養教諭の河口先生が、体育や音楽は学年の複数の先生が子供たちの指導を行っています。学級担任だけではなく、いろいろ先生と学べることは、子供たちに意欲や刺激を引き出すよい機会となっています。



【理科の授業】



【外国語活動】



【外国語の授業】



【家庭科の授業】

体力向上の取組

体力向上の一環として、また、異学年と交流する機会として10月末から「ナワリンピック」に取り組んでいます。ナワリンピックとは、1～6年生までの縦割り班を作り（1グループ17～18名くらい）、全員で長縄を1分間で何回跳べるかを競います。休み時間に練習を継続しながら、2学期末に大会を行い、公式記録を残します。本校では、この取組を毎年行っていたのですがコロナ禍において実施することができず、今回4年ぶりの取組になります。今までの経験の積み重ねがない分、どのグループも苦勞していますが、これからの練習で記録をどこまで伸ばせるか、期待しています。



校長室で

中休みや昼休みに校長室で、子供たちが楽しく遊んでいます。「みんなで仲良く遊ぶ」

という約束をして、学年に関係なくトランプなどをして遊んでいます。来客やインフルエンザが流行している時以外は校長室を開放しています。



みんなでトランプをしています。

校内作品展

11月8日（水）から20日（月）まで、校内作品展を実施しました。5年生は立体作品に5年生以外の学年は絵画作品制作に取り組みました。



学校運営協議会

11月22日（水）に今年度2回目の学校運営協議会を開催しました。今回は、委員の皆様にご授業参観を通して、子供たちの学習の様子を見ていただきました。また、本校の教育活動への感想や質問をいただき、3学期に向けての貴重なご意見をお聞きすることができました。ご参加いただいた委員の皆様ありがとうございました。

12月

- 【生活目標】 学校をきれいにしよう
- 【給食目標】 冬の食生活について知ろう
- 【保健目標】 冬を健康に過ごそう

- 1日（金）安全点検日
- 4日（月）全校朝会
- 13日（水）参観日（各学年2組、ふたば）
- 14日（木）児童会 諸費納入期限日
- 15日（金）参観日（各学年1組）
- 17日（日）ノーマディアデー
- 20日（水）冬休み図書貸出（高学年）
- 21日（木）冬休み図書貸出（中学年）
- 22日（金）冬休み図書貸出（低学年）
- 25日（月）2学期終業式（全校4時間授業）
- 29日（金）学校閉庁日
- 30日（土）学校閉庁日
- 31日（日）学校閉庁日



学校閉庁日について

教職員における働き方改革に関する取組の一つとして旭川市立小中学校では、長期休業期間に学校閉庁日を設定しています。冬季休業中は12月29日～1月3日となります。