



芝小だより

9月号

令和4年9月1日
発行者 港区立芝小学校
〒105-0014
港区芝2-21-3
[TEL:03-3456-3072](tel:03-3456-3072)
[FAX:03-3456-3071](tel:03-3456-3071)

「生活習慣を見直すと…」

校長 川原 哲郎

長かった夏休みが終わりました。今年は、久しぶりに行動制限のない夏休みでした。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で思うように行動できなかったこともあったと思います。子供たちは、どんな夏休みを過ごしたのでしょうか。話を聞くのが楽しみです。今年の夏休みも芝小では夏休みの水泳指導ができず、また、猛暑やコロナウイルスの感染拡大もあり、家の中で過ごした子供たちが多く、運動不足になっていないかと心配しています。

さて、夏休みに入る少し前の話になりますが、「幼稚園、小中学校における健康な体づくり」という講演を聞く機会がありました。コロナ禍で子供たちの体力が低下しているという話をよく聞きます。データとしても現れていて、令和元年度と3年度の「体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を比べると体力合計点で、小・中学生の男女ともに低下しているということでした。また、主な原因として①小・中学生の男女ともに肥満の割合が増加していること②学習以外のスクリーンタイムは、2時間以上の割合が増加していること③小・中学校ともに、前年度に体育の授業以外で体力向上の取組を行った学校の減少、などが挙げられていました。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素であると言われています。体力を向上させるには、「運動の日常化」を図っていくことはもちろんですが、「生活習慣の改善」も必要ということでした。具体的には、①朝食を毎日食べることが体力向上の好循環を生む②テレビ等の視聴時間が3時間を超えると体力が低下傾向にあるので、スクリーンタイムの制限をする③睡眠時間が小学生8時間以上、中学生6～8時間は体力が高い傾向にあるので、睡眠時間を確保するなど、運動習慣に加えて生活習慣を複合的に改善させることが体力向上の促進につながります。

芝小では休み時間、子供たちが元気に走り回って体力をつけられるよう外遊びを奨励しています。また、体育の授業を工夫し運動量を確保したり、いろいろな体の動かし方を体験したりできるようにしています。体育の学習以外にも運動する取組を行い、子供たちの体力向上を図っていきます。

先日、全国学力調査の結果から「SNSや動画視聴が長いほど、正答率が低くなっている」ということが分かったという報道がありました。生活習慣を見直していくことが、体力向上だけでなく学力向上にもつながってくると思います。2学期のスタートにあたり、ぜひお子さんと一緒に生活習慣について振り返ってみてはいかがでしょうか。

改めて、私たちは宣言します～体罰や不適切な指導のない学校・芝小学校～

東京都教育委員会では、7月及び8月を体罰防止月間として位置付け、都内全公立学校における体罰の根絶を図るべく、各学校で研修を行うこととしています。本校でも、“体罰や不適切な指導のない学校・服務事故を起こさない学校”であるために、学校全体で体罰防止や指導力向上に向けての自己点検や研修に取り組んでいます。今年度のスローガンは次のとおりです。

**不適切な言動の根絶に向けて
穏やかな心と温かい言葉で指導**

を宣言します！

9月生活目標「きまりよい生活を」

「早起きから始めよう」

「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠は子供にとって、とても大切です。

規則正しい生活をするためによく使われる言葉として「早寝、早起き」があります。この言葉、最近では「早起き、早寝」に変わってきています。

早起きをして、朝ご飯を食べること、午前中に太陽の光をたくさん浴びることで体内時計が正しくなり、自然と早寝をすることにも繋がってきます。学校生活のリズムを取り戻せるよう、「早起き」に重点を置いて生活するようにしましょう。
(生活指導部 村上咲)

学びの部屋

「移動教室に向けて」

6年生は、9月27日(火)～29日(木)の2泊3日で、箱根移動教室に行ってきます。子供たちは、箱根の歴史、自然、伝統、芸術、交通などのテーマを設定し、7月から事前学習を進めています。それぞれのグループが、テーマに合った箱根の魅力を調べ、知識を広げています。調べるだけでは分からないことを、実際に箱根に行つて体験ができるところが移動教室の醍醐味です。

仲間の大切さや絆を深めることが実感できる2泊3日になるように、さらに準備を進めていきます。

(6年生担任 釣 将大)