



檜原学園
Hinohara Gakuen

檜小だより

檜原学園檜原小学校



12月号

令和5年度

12月1日(金)

ホームページアドレス <http://rlco.jp/hinoharasyougakkou/>

師走だからこそ生活リズムを整えたい ～睡眠時間と褐色脂肪細胞～

副校長 神田 裕一

師走となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。保護者の皆様には、先月のマラソン大会等に多くの方にお越しいただきまして誠にありがとうございました。令和5年最後の月となりましたが、どうぞよろしくお願いたします。

突然ですが、3年生の保健の授業の中で、「よりよく育つために大事な3つのことは何か。」という質問があります。小学校は6年間という期間の中で、心も身体も飛躍的に成長しますが、その成長を促す「大事な3つのこと」とは何でしょうかという質問です。答えは、「1日の生活リズムに合わせて、食事、休養・睡眠、運動をしっかりとること」です。今まで身に付けてきた生活リズムを崩さず、過ごすことがとても大事なことだということです。日頃、子供たちと接していると、この時期、特に「睡眠」と「運動」について見直した方が良いのではないかと思う子が多くいます。

「睡眠」に関しては、特に妨げとなっているのが「オンラインゲーム」等のテレビゲームや就寝前のテレビ視聴の存在だと考えます。人工的な光により睡眠ホルモンの分泌の抑制にもつながってしまうそうです。成長ホルモンが活発に出る「睡眠のゴールデンタイム 22時～2時」を逃してしまうのはもったいなくありませんか。大人であっても睡眠時間が6時間を下回ると集中力が切れやすくなったり、体調不良に陥りやすくなったりするようです。子供たちの睡眠時間をできるだけ確保していただければ幸いです。ゲーム等については、睡眠の妨げにならないよう各ご家庭でもう一度ルールを見直していただければと思います。

「運動」に関しては、少し違った角度から書いてみます。

「子供は風の子」とよく言いますが、本当でしょうか？

その理由として考えられることとして、①よく動くから？②鈍感力を持っているから？等ありそうですが、実際は少し違うようです。赤ちゃんを抱っこすると実感できますが、赤ちゃんは、ぽかぽかと温かいです。赤ちゃんは運動しないのに温かいのです。なぜなら、赤ちゃんは褐色脂肪細胞と呼ばれる細胞をたくさん持っているからだそうです。この褐色脂肪細胞は、運動をしなくてもブドウ糖（白米やパン、麺類などに多く含まれています）から熱エネルギーを作ることができるそうです。そして、小学生にもまだまだたくさんの褐色脂肪細胞があります。だから、真冬なのに半ズボンをはいている子がいるのはそのためなのです。残念ながら、大人になると褐色脂肪細胞が減ってしまいます。そして、冷え性などにつながっていくようです。

「運動すること」や「食事をよく噛んで味わって食べること」等により、更に褐色脂肪細胞を活性化させることができるそうです。こんな素晴らしい力を持っている今だからこそ、外で体を動かさない、というのはいもったいなく感じます。本校では、「マラソン大会」という恒例行事が終わったばかりで、まだ子供たちの体の中には、体育や休み時間等に「走る」という習慣が残っています。この流れを止めないよう運動ができる環境をつくっていきます。

ご家庭では早寝早起き・朝ごはん等、生活リズムを崩さないよう、今後も子供たちの様子を見ていただき、学校でも元気な体をつくるために「食事」、「休養・睡眠」、「運動」をしっかりとできるよう各教科等を通して指導していきます。子供たちの健やかな成長のために、ご家庭と協力しながら進めてまいります。

12月の生活目標

学校をきれいにしよう

7月、12月、3月はそれぞれ学期のまとめの月になります。7月は「ものを大事にしよう」ということで自分の物、クラスの物、学校の物それぞれを大事にすることか物を大事にすることにつながるという話をしました。今月は「学校をきれいにしよう」です。普段、目の付かない所もきれいにすることに加えて、改めて普段から皆で使う場所、そして自分が使う場所をきれいにしよう声掛けをしていきます。

教室がきれいになると入ったときの気持ちも明るくなります。きれいな教室で明るい気持ちで学期を締めくくると良いなと思います。



生活指導部



ふるさと檜原学習



3年生は、社会科や総合的な学習の時間で地域のことを学習しています。特に総合では、『ふるさと檜原学習』として檜原村のことを調べたり、ゲストティーチャーに来ていただき、実際に触れ、体験したりしています。1学期は、おいねいも、お茶摘み・お茶作り、すずの大豆、檜原ムラサキについて学習しました。みんなで楽しみながら、檜原村の魅力を知ることができ、私自身も嬉しい学びとなっています。2学期は、ヤマメを卵から孵したり、紫根を使った草木染めをしたりしました。子供たちは毎回わくわくして、とても楽しみにしている学習です。

並行して、日本で一番人口の少ない村、同じ東京都にある「青ヶ島」と交流しています。青ヶ島小の子に檜原村を紹介しようということで、今は村のデータや魅力をまとめているところです。外への発信をきっかけに、さらに檜原村に興味・関心をもち、広くそして深く学ぶ機会となっています。

3年担任



マラソン大会

先日、マラソン大会がありました。保護者の皆様からのたくさんのご声援、また、安全管理などありがとうございました。

今年のスローガンは、

「雲外蒼天～苦しい思いも乗り越えろ～」

でした。

約2週間の練習の中、得意な子も苦手な子も、自分の目標を立てて、懸命に中休みや授業の時間を使って練習する姿が見られました。その成果が、マラソン大会当日にも発揮できていたのではないかと思います。



今回のマラソン大会を通して、少しでもマラソンに関心を持ってもらえたらと思っています。

ぜひ、マラソン大会のことについて、ご家庭でもお話を聞いてみて下さい。

研究の取組紹介

校内の研究では、「自発的・自治的な態度を育む指導の工夫～話し合い活動を通して～」をテーマに、どのようにすれば子供たちがよりよく話し合えるのか、よい関係で過ごしていけるのかなど、様々な方法を試行錯誤し、考えて実践しています。子供たちが話し合い活動を通して、「友達と活動するのが楽しい。」「みんなで話し合って決めるとすっきり。」と感じることができるよう指導法や支援の仕方、声掛けなどを考えています。少しずつ、子供たちがみんなで納得できるような活動も増えてきました。子供たちの将来に向けて、自分たちで考えて動いていくことや、色々な方と関わり合うことなどを考えながら今後も研究をすすめていきます。

研究主任



消防署見学

11月6日(月)に社会科の学習で3年生が秋川消防署檜原出張所見学に行きました。

消防署では、消防署員の方から消防署での仕事内容についてお話を伺ったり、消防署の中を案内していただいたりしました。また、約1分という速さで防火衣に着替えるところを見せていただき、一秒でも早く現場に着けるようにという消防署員の方の思いを知りました。さらに、消防車や救急車の仕組みや救急要請の方法など、多くのことを学ぶことができました。

3年担任



連合音楽会

11月2日(木)に秋川キララホールで行われた連合音楽会に3～6年生が出演しました。個人で熱心に練習したり、同じパートの人と教え合ったりして当日を迎えました。合唱『With you smile』と合奏『海の見える街』を堂々と演奏することができました。とても良い表情で学校に帰ってきたということで、各自達成感を得ることができたのではないのでしょうか。また、他校の演奏を鑑賞し「迫力があつた」と貴重な体験をすることができました。今年度は保護者の来場も再開となり、平日にもかかわらずたくさんの方々に参観していただきました。ありがとうございました。これからも音楽を通して豊かな心を育てていきます。

音楽担当