



檜原学園
Hinohara Gakuen

檜小だより

檜原学園檜原小学校



7 月 号

令和7年度

7月1日(火)

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

生活リズムを整え、学びと健康を支える夏へ

副校長 神田 裕一

梅雨を経て、いよいよ本格的な夏がやって来ます。近年の夏は、年を追うごとに気温が高くなり、日差しも強まっているように感じます。そんな中、子供たちが元気に毎日を過ごし、学びに向かっていくために、改めて「生活リズム」を整えることの大切さに目を向けてみました。特に成長期にある小学生にとって、規則正しい生活習慣は、心と体の健康を守るだけでなく、学習や運動のパフォーマンスを高めるうえでも欠かせません。中でも「十分な睡眠」は、子供の健やかな発達にとって非常に重要です。睡眠は次の日の脳の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める助けになります。睡眠の重要性については、本校の「ほけんだより」でも毎号、関連した内容を掲載していますので、読み直してみてください。

こちら、「ほけんだより」で取り上げていますが、「食事」も生活リズムを整えるために重要な役割を果たします。朝・昼・晩の三食をバランスよくとることで体内時計が安定し、暑さの中でも体調を崩しにくくなります。特に朝食は、眠っている間に下がった体温や血糖値を上げ、脳と体をしっかりと目覚めさせる働きがあります。子供たちが一日の始まりから元気に過ごすために、「朝食を欠かさない」という習慣を続けていきたいものです。一方で、私が以前住んでいた中東の国では、ラマダン（断食月）という習慣がありました。陽が出ている間は、食べ物を食さず、陽が落ちてから食事をとっていました。時には、通常より1日の食事の摂取量が1.2倍になることもあるという話を聞いたことがあります。個によっては様々な事情があります。そのような特別な事情にも配慮しながら、無理のない範囲で子供たち一人一人の体調とリズムを見守ることが、学校の役割であると感じています。

さて、暑さが本格化するこの時期、熱中症予防にも力を入れています。特に給食では、栄養バランスに加え、食欲が落ちやすい時期でもおいしく食べられるような工夫を凝らしています。本校では、子供たちがどのような食事をとっているのかをより多くの方に知っていただくため、給食の写真を学校ホームページ上に掲載しています。ぜひご家庭でも話題にさせていただき、食事への関心を高めるきっかけにいただければと思います。

そして、心と体が健やかであってこそ、子供たちは「学び」に向かう力を最大限に発揮することができます。学びといえば、私は、これまで学校だよりの巻頭言を担当してきた際、「考えることの大切さ」について記したことが多くありました。そこで、今回は一冊の本を紹介したいと思います。ドイツの詩人・エッセイストであるH.M.エンツェンスベルガーの『数の悪魔』という本です。この本の主人公は、数学が苦手な少年ロベルト。ある夜、彼の夢の中に「数の悪魔」と名乗る不思議な存在が現れ、毎晩のように夢の中で、素数や無限、フィボナッチ数列、平方根など、難しそうに思える数学の世界を、ユーモアと発見の喜びをもって教えてくれます。ロベルトは、わからないことに立ち向かい、自分の力で考える楽しさに目覚めていきます。『数の悪魔』が伝えてくれるのは、単に算数や数学の知識ではありません。それ以上に、「考える力」の大切さです。問いを立て、自分の力で答えを探し、時には間違えながらも再び考える——そうした過程こそが、学びの本質だということを教えてくれます。算数や数学は決して「正解を当てるための教科」ではなく、「自分の頭で世界を捉える力を育てる教科」なのだと気付かされます。AIの進化が加速し、情報があふれる現代社会において、本当に必要なのは「自分で考える力」です。それは、どんなテクノロジーにも代えることのできない「人間らしさ」なのではないでしょうか。

最後になりますが、昨日配布いたしました「学校評価アンケート」へのご協力も、ぜひよろしくお願いいたします。保護者の皆様のご意見は、今後の教育活動に大いに活かしてまいります。子供たちが暑さに負けず、日々の生活を元気に過ごし、「考えること」の面白さに出会えるよう、これからも生活の手本を示しながら、学びの旅に寄り添っていききたいと思います。

7月の生活目標

ものを大事にしよう



みなさんは、ものを大事にできていますか？落とし物をしてしまったとき、自分のもとへ返ってきているでしょうか。しっかりと名前が書いてあるかどうか、この機会に一度確認してみてください。

時折、教科書を乱雑に置いたりくるくる丸める姿を見かけたりすることがあります。それに加え自分のものだけではなく学校にあるもの等、公共のものを丁寧に扱うことも大切です。机をちゃんと持ち上げて運び、給食の食器を丁寧に扱う等、身近なところから物を大切に、自分の物も他人の物も大切にできるような素敵な心を育てていきましょう。

生活指導部

清水臨海学園

5年生は6/23～6/25 に二泊三日で、初めての宿泊行事である清水臨海学園に行ってきました。はごろもフーズの工場見学や世界遺産である三保の松原散策では、社会科で学習することを自分たちの目で見て肌で感じました。そしてマリンスポーツ体験では、SUP とカヌーを全力で楽しみ、檜原村にはない海での楽しみ方を味わうことができました。「時間を意識して集団考動」のスローガンのもと、集団としての絆を深め、生活面でも大きく成長できた、充実した三日間となりました。

移動教室引率

学園運動会

雨天延期により平日開催となってしまいましたが、多くの方にご参観いただき、ありがとうございました。当日は、前日までの雨の影響により、プログラムを一部変更しての実施となりましたが、皆様のご理解・ご協力のおかげで無事終了することができました。

子供たちは、スローガンの「全種入魂～全力で戦って、勝利をつかめ！～」を意識し、一人一人が最後まで頑張り、充実した運動会となりました。本当にありがとうございました。

体育的行事委員会



ICTの取組

今年度から、全ご家庭からICT 機器の持ち帰り同意書をご提出いただきました。長期休暇等や有事の際には、学校と家庭で連携したICT 活用を進めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力よろしくお祈ひします。

毎日の学習でICT は欠かせず、特に協働的な学習に効果的です。Google Classroom やロイロノートを活用し、子どもたちは個々のペースで学び、簡単に考えを共有し、仲間と協力して学べます。檜原小学校の少人数教育の良さを生かしつつ、未来を生きる子どもたちがICT 活用能力を身に付けられるようサポートしていきます。

身近なICT 機器ですが、使い方を誤るとトラブルにつながる可能性もあります。ご家庭でもペアレンタルコントロールやフィルタリング、ルール作りを通して、情報リテラシーについて一緒に考えていただけると幸いです。

ICT 委員会

体力等調査

6月10日（火）に体力等調査を行いました。1年生にとっては初めての体力調査でした。よくやり方を聞いて一生懸命に頑張っていました。2年生～6年生は昨年度の記録を越えられるように張り切っていました。

今年度は、体育委員会の子供たちが体力調査に向けて3年生以上を対象にアンケートをとりました。そして、そのアンケートから檜小の子供たちは、体力調査の種目の中でソフトボール投げと20mシャトルランが苦手だということがわかりました。そこでその2つの種目の記録アップを目指す楽しい企画を考え運営してくれました。たくさんの子供たちが楽しそうに練習をしていました。

1年生～3年生の保護者の皆様にはお子さんの生活・運動習慣等に関する実態調査のご協力をいただきありがとうございました。体力等調査の結果は、体力アップカードに貼り、今後の体力向上への取組に生かせるようにしていきます。

体育的行事委員会

交通安全教室

6月17日（火）に、1～4年生を対象とした交通安全教室が行われました。2学年ずつ交通安全に関するお話を聞いたり、歩行者シミュレーターで実際に歩いているような体験をしたりしました。周囲をよく確認しても、飛び出してくる自転車やバイクの恐ろしさを臨場感をもって体験することができました。

自分の身をしっかりと守るために改めて交通安全を意識していきましょう。



生活指導部