

12月の主な行事予定

月	日	曜	内容	放課後 遊び
12月	1日	(木)	紅葉読書週間	○
	2日	(金)	鼓隊引継ぎ 5年研究授業(5時間授業) 5年以外は4時間授業 ↓	
	3日	(土)	3年子ども学芸員(13時~15時 新島村博物館)	
	4日	(日)		
	5日	(月)	児童朝会 避難訓練 委員会活動	○
	6日	(火)	3年鼓隊開始	○
	7日	(水)	体育朝会(マラソン) 通常時程6時間授業 マラソン月間(~15日)	○
	8日	(木)	放課後鼓隊	○
	9日	(金)	ザ・ジャパンエクステンジ&ティーチングプログラム⑤	○
	10日	(土)		
	11日	(日)		
	12日	(月)	防災朝会 クラブ活動	○
	13日	(火)	放課後鼓隊	○
	14日	(水)	レク集会	○
	15日	(木)	水曜時程 6時間授業	
	16日	(金)	保護者会(6校時1~3年/放課後4~6年、あしたば学級)	○
	17日	(土)		
	18日	(日)		
	19日	(月)	児童朝会 クラブ活動	○
	20日	(火)	総合鼓隊	○
	21日	(水)		○
	22日	(木)	終業式(8時~) 大掃除(5校時) 給食終了 水曜時程	○
	23日	(金)	天皇誕生日	
	24日	(土)		
	25日	(日)		
	26日	(月)	冬季休業日始	
	27日	(火)		
	28日	(水)		
12月29日(木)~1月3日(火) 年末年始休業日				
1月	4日	(水)		
	5日	(木)		
	6日	(金)		
	7日	(土)	冬季休業日終	
	8日	(日)		
	9日	(月)		
	10日	(火)	始業式(8時~) 給食開始 委員会活動	○
	11日	(水)	書き初め大会	
	12日	(木)	ユニセフ集会 発育測定(低) 書き初め展(~16日) 避難訓練	○
	13日	(金)	発育測定(中) ユニセフ募金(~16日)	○
	13日	(金)	発育測定(高)	○

【生活指導目標】 協力して学校をきれいにしよう
 【安全指導目標】 冬の安全な過ごし方を考えよう
 【保健指導目標】 かぜを予防しよう
 【給食指導目標】 バランスの良い食事で、かぜに負けない体をつくろう



学びの庭

No. 105 12月号
 平成28年12月1日
 新島村立新島小学校
 学校だより

「寝不足は百害あって一利なし」

校長 加藤 謙二

朝、玄関で子供たちと交わす挨拶が最近の私の楽しみの一つです。元気に挨拶をしてくれる子が多く、嬉しいのですが、たまに眠そうな様子で力弱い言葉しか返ってこない時があります。そこで、十一月の最後の全校朝会の際に、寝不足になるとどんな悪影響があるのかを子供たちに話しました。

保護者の皆様、地域の皆様はすでに御承知のこととは思いますが、寝不足は子供にとって悪影響しかありません。を改めてみんなで確認したく今号で書かせていただきます。

私が話した「子供にとって寝不足がいけない理由」は、次の五点です。(大人向けに加筆しています)

① 寝不足は、肥満になりやすい。

睡眠不足になるとグレリンという食欲を増加させるホルモンが胃からたくさん分泌されます。その結果、食欲が増し、肥満の原因になると言われています。

② 寝不足は、イライラしがち。

セロトニンという気分を抑制するホルモンが脳から

少ししか分泌されなくなるので脳内物質やホルモンのバランスが崩れ、イライラしやすい子になるそうです。

③ 寝不足は、病気になるやすい。

人の体は眠っている時に、破損した組織や疲れた筋肉を修復・再生させる働きがあります。ところが、寝不足で成長ホルモンの分泌が少なくなると、体力の回復が遅くなります。また、成長ホルモンの減少は免疫力の低下にも関係しています。そのため風邪などの病気にかかりやすくなるのです。

④ 寝不足は、背が伸びにくい。

特に成長期の子供は、成長ホルモンの働きによって、背が伸びていくのですが、睡眠不足になることで成長ホルモンのバランスが崩れ、背が伸びにくくなるのです。成長ホルモンがより多く分泌される二十時〜二時の時間帯に起きていると他の時間に多く寝ても分泌量は減るのであまり意味がありません。

⑤ 寝不足は、集中力・学力低下につながりやすい。

セロトニンが少なくなることによって、先生の話が耳に入りにくくなります。その結果として、勉強がわからない。できないからつまらない。悪循環に陥ってしまいます。

このように寝不足は、病気や成長に関して悪影響なことが多く、一生のリスクになる可能性もあるのです。

子供たちが自分で生活リズムを整えられるよう例えば、「携帯電話やスマートフォンを就寝前に使わせない」「寝る時は部屋を暗くする」など、周りの大人もできる限り協力していくことが大切だと思います。

学芸会特集

他学年の子供たちからの感想です。

学級取組

「力を合わせて」

四年担任

大島 裕史

四年生になってから、早くも八か月が過ぎました。一学期は、運動会に老人ホーム訪問、開校百四十周年記念式典、学芸会と、大きな行事が続きました。その度に一歩ずつ、でも着実に成長している姿を近くで見ていると、とても頼もしくなっている子供たちに感動することも…。何よりもうれしいことは、四年生皆が「力を合わせて、努力していること」です。運動会では、心を一つにして一本橋を成功させました。老人ホーム訪問では、思いやりをもって接し、お年寄りを笑顔にできました。記念式典では、四年生らしく凛々しい立ち振る舞いでした。学芸会では、精一杯の演技をして、観客を感動させてくれました。担任として、子供たちからたくさんのお言葉をもらった二学期だったと感じています。もうすぐ三学期。五年生に向けての大切な時期です。ステキな四年生になることを期待しつつ、子供たちと一緒に「力を合わせて」頑張っていきたいと思いますので、応援よろしく願います。

文集「ほーべえ」委員会より

毎年発行しています校内文集「ほーべえ」を、今年度は開校百四十周年記念誌との合作として、三月の完成を目指して取り組んでいきます。冬休みは、子供たち一人一人がどんな内容にしようかとじっくり考える時間がとれるよい機会かと思えます。そこで、「ほーべえ」の下書きを冬休み中に課題とする学年があります。推敲や清書は三学期に学校で行います。出来上がりを、どうぞ楽しみにしてください。



<1年>はだかのおうさま

- ・みんな楽しそうに劇をされていて、見ていた私も楽しくなりました。
- ・初めての学芸会なのに大きい声が出ていて、すごい！と思いました。
- ・セリフに感情がこもっていて、感動しました。

<2年>3びきのかわいいオオカミ

- ・セリフも歌も声が出ていて、すごく笑顔がかわいかったです。
- ・「俺はゴンザレス！えらいブタ！」の歌が頭からはなれませんが。ゴンザレスとオオカミの子供が最後は仲良くなって良かったです。



<3年>おかしなすきな海そくのおかしな旅

- ・11人の心が一つになっていて、とてもおもしろいなあと思いました。
- ・みんないろいろな役を演じきっていてとてもおもしろかったです。
- ・3年生は歌の音がそろっていて、すごいと思いました。



<4年>ぼくらのクリスマスキャロル

- ・神様のプレゼントで精霊がケンカをやめさせる所がおもしろかったです。最後は仲直りして、良かったと思いました。
- ・4年生の劇を見て友情は大切だと思いました。感動したところは、みんなが仲良くなったところです。



<5年>桃次郎の冒険

- ・桃太郎に二人も弟がいたなんてビックリしました。
- ・自分のセリフがないところでも、動きができていて、すごいと思いました。
- ・5年生は、ビックリするところや怒るところがよくできていて、見ていてワクワクしました。



<6年>エルコスの祈り

- ・エルコスの歌がすごく上手で感動しました。
- ・わるものが本物みたいで少し怖かったけれど、楽しかったです。
- ・感動しました。ジョンがわるものにウソをつかれる姿を見て泣きそうになりました。



少人数

算数・少人数算数担当

島田 聖也

本年度から、全都の小学校三〜六年生の算数では習熟度別指導を実施することになりました。本校でも三〜六年生は、二つのコースに分かれて授業を行っています。

コースは、児童の習熟度や理解の速度、仕方によって、「基本コース」と「発展コース」に分かれています。「基本コース」では、教科書の内容を中心に取り組んでいます。具体的に物を操作して、イメージをもって理解ができるようにしています。また、つまづきに際して、前の学年に立ち戻って指導しています。「発展コース」では、自分の考えや解き方を発表して比べることや学習した知識や技能を活用して応用問題を解くことをして、考えを広めたり深めたりしています。また、自分で作成した問題を解き合うことも取り入れていきます。

一学期に行なったアンケートの結果は、「コースに分かれて授業が分かるようになった」の質問では、九割近くの児童が「なった」と感じていました。「算数が好きになった」では、約八割の児童が「なった」と回答し、「質問・発言・発表」では、八割以上の児童が「するようになった」と回答していました。（どの項目も「少しなつた」も含めて）。

担任と授業の進度や児童の理解度についての情報を交換しながら、分かっている楽しい授業を心がけています。学年が上がるほど内容が難しくなりますが、諦めずに取り組める心も育てたいと思っています。