

『元気でたくましい子』

校長 小菅 和子

猛暑の真夏が過ぎたとはいえ、9月中の教室は冷房が必要でした。子供たちは、体育や外遊びの「暑さ」と教室の「涼しさ」とを行ったり来たりして1日を過ごします。適温の教室ならば、集中して学習に取り組めるだろうと思うのですが、このところ気になる様子が見られます。「何となくだるくて、何となくやる気が出なくて、何となくイライラする・・・」という子供がいます。これは、不定愁訴ではないか？子供でもなるのだろうか？と調べると、「秋バテ」という言葉が出てきました。体温調節機能の未熟な子供たちは、室内と屋外の温度差の影響で体温調節が乱れ、それが自律神経の乱れにもなるのだそうです。学校では、冷やしすぎないように常に室温調節に気をつけています。でも、汗だくで教室に入ってきた T シャツに短パン姿の子供の身体は、すぐにサラッと乾いていきます。熱中症対策をしつつ、「冷え対策」も必要なのだと思いました。

子供の様子が「何だかいつもと違うな。」と感じるとき、成長期の子供にとって必要不可欠な基本的な生活習慣や生活リズムの乱れが原因となっていることは、少なくありません。気象変動も子供たちの健やかな成長を阻む要因となりうるのです。

では、そのような中で「元気でたくましい子」を育てるには、どうしたらよいのでしょうか？
まずは、よく体を動かし、よく食べ、よく眠ることではないかと思います。適度な運動をして、栄養バランスのよい食事をし、睡眠と休養を適切にとっている子供は、「元気でたくましい子」に育っていきます。大人にできることは、その環境を整え、子供たちの身体や脳の成長を阻む要因を少しでも減らしていくことではないでしょうか。

「秋バテ」には、温かい飲み物や食べ物をとり、シャワーでなく湯船につかることもよいそうです。体を動かすにも、勉強をするにも、美味しいものを食べるのにもよい季節がようやく来ます。

《相談室から》 がんばりやさん

目標に向かってがんばる力をもつことは大切です。でも、これには自分自身で達成可能な目標を立てるという前提があります。時に、子供たちは周囲の期待に応えることが目標だと思ってしまう。子供にとって期待されることは必要ですが、期待がそのときの子供の発達に合っていることが大切です。幼いころからがんばりやさんのいい子が、疲れてしまうことがあります。

その結果、赤ちゃんのような行動を見せたり、何もしたくないという様子を見せたり、他の子の行動を強く非難したりすることもあります。こんなとき、がんばり過ぎかなと考えて、心を一休みさせることが必要です。一人でがんばることをほめるだけでなく、過度のがんばりにならぬよう手助けしたり甘えを受け入れたりすることで、がんばりエネルギーが復活します。がんばりやさんが、さびしさとがまんて疲れてしまわぬよう、手助けできる存在でありたいと思います。

10月の開室日は、1日・8日・15日・29日の火曜日です。

スクールカウンセラー 芳賀明子

道徳授業地区公開講座について

道徳主任 齋藤 暢



9月11日（水）に、道徳授業地区公開講座が行われました。

昨年度より教科化した道徳で、どのようなことを子供たちが学んでいるのかを、見ていただく貴重な時間となりました。授業後の意見交換会において、保護者の皆様とともに当日の授業や道徳教育について考えることができました。今後の教育活動においてとても意義のある時間でした。本当に、ありがとうございました。

さて、「道徳」の教科化により、学校でもどのように授業を進めていくか、研修を進めております。一人一人の教員が、これまで以上に子供たちが考え、議論し、よりよく生きるための力を付けるために、どのような授業にしていけばよいか考えてきました。子供たちの実態を把握し、子供たちにとって「特別の教科 道徳」の時間が価値あるものになるよう、今後も研修を続けていきます。



学校だけでは、子供たちが「よりよく生きるための基盤となる道徳性を養う」ことはできません。保護者・地域の皆様には、今後も子供たちの成長をともに見守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。



学校からのお知らせ

◎学校公開 六小まつり

10月12日(土)に六小まつりが開催されます。3年生以上の各学級でみんなが楽しめるコーナーをつくります。

8:25...	学級指導・準備	20分
8:45...	開会式	10分
8:55...	前半開始(放送)前半	70分
10:05...	前半終了、交代(放送)	
10:15...	後半開始(放送)後半	70分
11:25...	後半終了	
11:30...	閉会式	10分
11:40...	片付け・掃除	35分
12:10...	片付け終了	
12:25...	下校	

**1・2年生は学級で
振り返りをします。**

※ 詳しい内容は、後日お知らせします。

◎音楽会について

本日、音楽会のプログラムを配布しました。音楽会の衣装等につきましては、学年のお知らせをご覧ください。9月の学校便りでもお知らせしましたが、運動会と同様に、前方のマット席に関しては、学年入れ替え制とさせていただきます。保護者用名札の学年リボンのご確認をお願いします。リボンをお持ちでない方は、担任までご連絡ください。

【学年カラー】 1年：黄 2年：水 3年：橙 4年：赤 5年：緑 6年：青

- ❖ 「令和元年度国立市科学に関する自由研究発表会」がヤクルト本社中央研究所国際会議場にて開催されました。国立第六小学校からは、6年3組 田中駿貴さんが代表に選ばれました。「布の素材と色で温度は変わるのか」について調べ、まとめたことをわかりやすく堂々と発表することができました。ヤクルト中央研究所所長賞を授与されました。



10月行事予定

生活目標

年間目標 あいさつをしよう
10月の目標 時間を守ろう

		朝学習		行事予定 ※(数字)・・・数字は学年を表します。	授業時間					
日	曜日	1～4年	5・6年		1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	算数	外国語		5	5	6	6	6	6
2	水	読書		避難訓練	5	5	5	5	5	5
3	木	集会		稲刈り(5) 委員会活動6	5	5	5	5	6	6
4	金	漢字	外国語	校外学習(2)【市内:くにたち中央図書館】 学年行事(3)6校時	5	5	5	6	6	6
5	土									
6	日									
7	月	読書		読書旬間始 二中合唱コンクール練習見学(6)6校時	5	5	5	6	6	6
8	火	読書		稲刈り予備日(5)	5	5	6	6	6	6
9	水	安全指導			5	5	5	5	5	5
10	木	集会		クラブ活動7	5	5	5	6	6	6
11	金	読書		校外学習(1・2)【多摩動物公園】	5	5	6	6	6	6
12	土			学校公開日(六小祭り)	4	4	4	4	4	4
13	日									
14	月									
15	火	全校朝会		音楽会準備(6)6校時	5	5	6	6	6	6
16	水	読書		先生による読み聞かせ②	5	5	5	5	5	5
17	木	集会		5時間授業(クラブなし) 校外学習予備日(1・2)	5	5	5	5	5	5
18	金	読書		5時間授業 読書旬間終 校外学習(1)【市内:矢川緑地】	5	5	5	5	5	5
19	土									
20	日									
21	月	漢字	外国語	校外学習(3)【市内:農地】就学時検診13:30～	4	4	4	4	4	4
22	火			即位礼正殿の儀						
23	水	読書		午前授業(合同研研究授業)	4	4	4	4	4	4
24	木	集会		委員会活動7	5	5	5	5	6	6
25	金	漢字	外国語	校外学習(4)【市内:プラネタリウム】	5	5	6	6	6	6
26	土			国立市青少年音楽フェスティバル(5)【市内:くにたち市民総合体育館】	0	0	0	0	4	0
27	日									
28	月	漢字	外国語	5年生のみ振替休業日 学年行事(2)6校時体育館	5	5	5	6	0	6
29	火	算数	外国語		5	5	6	6	6	6
30	水	読書			5	5	5	5	5	5
31	木	安全指導		音楽会前日リハーサル 5時間授業(クラブなし)	5	5	5	5	5	5

児童の下校時刻について

4校時 給食無し 12:30 給食あり 13:15

5校時 14:35

6校時 15:25

(火)(金)放課後キッズ開催日 16:30 (木)クラブ・委員会のある日 15:40