



杉八だより

平成27年11月2日 杉並区立杉並第八小学校

「基本的生活習慣を考える」

校長 黒川 雅仁

★平成27年度をスタートさせてから、早いもので半分以上の月日が過ぎました。校庭の木々も色付きはじめ、すっかり秋らしくなりました。過ごしやすい季節を迎え、教室での学習だけではなく、行事や遊びを通して子供たちは様々なことを学び、一步一步成長しています。その成長を確実なものとするため、基本的生活習慣について考えてみたいと思います。

★子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠といった基本的生活習慣を身に付けることが大切だといわれています。この習慣を身に付けさせるためには、まず私たち大人が模範を示さねばなりません。といっても難しいことはありません。寝るときには「おやすみなさい」、起きたら家族と「おはよう」、食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」、多くのご家庭で実践していることが基本的生活習慣の定着に結びついているのです。もちろん、早寝早起きや朝食をしっかり摂ることを基としたものになります。

★ラグビーワールドカップ2015で一躍有名になった五郎丸選手のキック前のルーティン。五郎丸選手は、あのルーティンで大観衆の中でも落ち着いてキックすることができるとインタビューに答えていました。「気持ちが安定しているとき、自分の力を遺憾なく発揮することがでる」ということから、あのルーティンを生み出したそうです。このことから、子供たちにとっての基本的生活習慣はまさしくルーティンといえるのではないのでしょうか。毎朝のルーティンで気持ちを安定させることで、学習に積極的に取り組むことができます。また、気持ちの安定は、自分自身に対して素直になることができ、他者に対して寛容な心で接することができるという研究結果もあり、よりよい人間関係づくりに生かされます。

★全国学力・学習状況調査では、しっかりと学ぶ子は基本的生活習慣が身に付いているという、学力と生活習慣に相関関係があるとの結果報告もあります。

本校では全教職員の力を合わせ、子供たちに基礎・基本の徹底をしたいと考えています。各ご家庭におかれましてもよりよい生活習慣が身に付くようご協力をお願いします。お子さんのよさを認め、励まし、穏やかな笑顔で支えていただければと思います。

11月の生活目標

落ち着いて学習に取り組もう

生活指導部

落ち着いて学習に取り組むためには、①チャイムを守る。②学習の準備をしっかりとる。③忘れ物をしない。という3つのことが大切です。授業が始まってから教室に駆けこんでくるようでは、席についてすぐに「落ち着く」ことは難しいですし、先生が話し始めてから教科書やノートを出しては、内容を聞き洩らしてしまいます。また、忘れ物をすれば、その時間にすべきことが進められないこともあります。

杉八の子どもたちは、休み時間終了のチャイムが鳴る前に教室に戻っていくことが、日常的にできています。

6年生がお手本です。時計を見てチャイム前に自分で判断して教室へ戻り始め、その姿を見て下級生も遊びをやめ教室へ向かうのです。数年前から、杉八ならではの素敵な伝統になっています。

それでは、②と③についてはどうでしょう。遊びに行く前に次の授業の準備はできているか、忘れ物をしないように注意しているかということが、効率よく落ち着いて学習に取り組める第一歩です。

〔 11 月 の 行 事 予 定 〕

日	曜	朝	学校・保健行事	1 年 授業	2 年 授業	3 年 授業	4 年 授業	5 年 授業	6 年 授業
1	日		開校記念日						
2	月	朝	安全指導	5	5	5	6	6	6
3	火		文化の日						
4	水		S 特時 4 時間	4	4	4	4	4	4
5	木	児 集		5	5	5	6	6	6
6	金		避難訓練 誕生日給食(11月) 小中一貫地域清掃(6年生)5,6校時	5	5	6	6	6	6
7	土		東京都教育の日						
8	日								
9	月	朝	児童学芸会係活動(6年生)	5	5	5	5	5	6
10	火			5	5	6	6	6	6
11	水			4	5	5	5	5	5
12	木		4時間授業(1~4年生) 学芸会リハーサル 前日準備(5,6年生)5校時	4	4	4	4	5	5
13	金		学芸会(児童鑑賞日) 幼保小交流	5	5	5	5	5	5
14	土		S 特 4 時間 土曜授業 学芸会(保護者鑑賞日)	4	4	4	4	4	4
15	日								
16	月		振替休業日						
17	火		歳末助け合い授業(6年生)5校時	5	5	6	6	6	6
18	水			4	5	5	5	5	5
19	木	児 体	口腔保健指導(3年生)3校時 ALT来校	5	5	5	6	6	6
20	金		縦割り給食(7班) 小中一貫花いっぱい活動(4年生)5校時	5	5	6	6	6	6
21	土		イルミネーション点灯式						
22	日								
23	月		勤労感謝の日						
24	火	音		5	5	6	6	6	6
25	水		理科出前授業(3年生)3,4校時	4	5	5	5	5	5
26	木		特時5時間 連合音楽会(5年生)PM 個人面談①	5	5	5	5	5	5
27	金		特時5時間 縦割り給食(8班) 個人面談②	5	5	5	5	5	5
28	土								
29	日		わが町ふるさと運動会						
30	月	朝	委員会(12月分) 持久走週間始	5	5	5	6	6	6

学芸会：11月13日(金)は児童鑑賞日です。14日(土)に土曜授業で保護者鑑賞日です。演目は、1・2年生、3・4年生、5年生、6年生と4つになります。詳しくは、「学芸会のご案内」(プログラム)をご覧ください。

個人面談：11月26日(木)～12月3日(木)の5日間で個人面談を行います。お一人15分程度を予定しています。限られた時間ではありますが、学校や家庭でのお子さんの様子を共有できればと思います。

< 下 校 時 刻 >

	月火木金土	水・特時	S 特時
3校時	11:40		
4校時	13:15	13:15	12:15 (給食なし) 13:00 (給食あり)
5校時	14:40	14:20	14:00
6校時	15:30	15:10	14:50