

学校だより青南

5月号

令和8年5月1日

港区立青南小学校

校長 野口 直樹



「リズムを整えて」

校長 野口 直樹

校庭の木々が鮮やかな緑色に染まっています。とてもさわやかな季節になりました。

青南小学校の外構には、たくさん色とりどりの花が、今年も咲いています。これは、天然自然に咲いているのではなく、「青南ガーデニングクラブ」といって本校の卒業生や元保護者の方や現保護者の方が中心となって、取り組んでくださっているボランティア活動のおかげで季節に合わせた植栽を楽しむことができます。「青南ガーデニングクラブ」の皆様ありがとうございます。

4月から始まった新学期。この春から小学校に入った1年生をはじめ、進級した子どもたちは、学校での生活のリズムをつかんできているのでしょうか。それぞれの子どものよって違いはあるかもしれませんが、生活のリズムを整え、学校生活をより充実したものにしていくために「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいってほしいと思っています。成長期にある子どもたちにとって、この習慣は大切なものだと考えます。

ヒトの体内時計の1日は、およそ25時間で刻まれています。地球の1日は、24時間ですから日々ずれが生じてしまいます。そこで、朝の光で、リセットすることが大切になってきます。また、夜のうちに強い光を浴びると、なかなか眠りにつけなくなるそうです。スマートフォンやパソコン・タブレット等は、夜の使用を控えるほうが良い睡眠につながります。

早起きをして、太陽の光を浴びることで、こころを穏やかに保つ働きのあるセロトニンの活動を高める働きがあるそうです。セロトニンの活動がまた、このリズムが崩れることで午前中の活動のパフォーマンスが落ちるそうです。そして、早く起きることで、朝食をしっかりと食べることができる時間も生まれます。

朝食は、午前中の活動を行っていく上で必要なエネルギー（脳や身体）を補給し、脳を活性化させます。朝から元気に学校での生活に取り組むことができます。また、リズムが整ってくることで、昼食もしっかりととることができるようになります。

朝からリズムを整え、より充実した学校生活を元気いっぱいにご過ごすことができるように、ご家庭でもお話をさせていただくとともにご協力いただけるようお願いいたします。

5月の生活目標

【きまりを守って生活しよう】

生活指導部

交通規則やスポーツのルールなど、わたしたちの生活には様々なルールがあります。そもそも、なぜルールがあるのかを考えるには、もし、ルールがなかったらどうなるかを考えてみるとよいです。もし、「廊下を歩きましょう」というルールがなかったら、おそらくけが人が続出するでしょう。「時間を守りましょう」というルールがなかったら、みんなで一斉に活動することが難しくなります。

学校は子どもたちが社会生活を送る上での基本的なきまりや習慣を学ぶ場所でもあります。学校できまりを守ることを学ぶことで、社会に出てもきまりを守ることが自然とできるようになります。学校のきまりを守ることは、子どもたちが安全で秩序ある生活を送るための基盤となります。きまりを守ることの重要性を子どもたちに伝え、児童が幸せな社会生活を送れるとよいです。

自分の学びを実現する力を育む

研究主任

よりよい学習活動の実現のために、私たち教職員は「校内研究」を行っております。昨年度より、テーマを「個の学びと集団の学びの融合～午前5時間・40分授業に自己調整学習を取り入れた実践を通して～」と据えて、日々授業改善に邁進しているところです。自己調整学習とは、学習者である子どもたちが自分の状況をとらえ、学び方を調整しながら進めている「状態」のことを言います。「学びを調整しながら進めている」とは、自分の学びを見通す→実行する→振り返るという活動を断片的ではなくサイクルとして回っている状態のことであり、さらに学びを深めるためには様々な人と協働して学ぶ必要があります。自分の学びを更に掘り下げたいのであれば考えが近い人と、多様な視点から見たい場合は考えが異なる人となど、協働の仕方も自分で判断して実行していきます。それぞれの学年の発達段階に応じて目指す児童の姿を設定し、卒業するときには自分の学びを実現する力を携えて次へのステージに進んでほしいと思います。

プレクラスから本クラスに変わります！

1年担任

一年生は、朝の準備、学習の用意、帰りの準備を段々と一人でできるようになってきました。また、休み時間には外に出て元気に遊ぶ姿が印象的です。プレクラスでは、授業によって様々な教員が各クラスを回って指導し、子どもたちは楽しみながらも程よい緊張感をもって学習に取り組むことができています。担任3人で指導することで、多くの目で子どもたちを見守っています。プレクラス期間に小学校での基本的な生活を身に付け、本クラスを迎えたいと思います。

セーフティ教室について

生活指導担当

5月12日（火）に、教育ネットの方を講師に招き、情報モラルの学習を行います。

小学校から情報機器に触れる機会が多い現代、情報教育についての見識を広げていきます。ぜひ、ご家庭でも、情報モラルを話題にし、子供たちが安全に情報を活用できるよう、ご支援のほどよろしくお願いいたします。