



## 『光・暗闇・外遊び』 のススメ！！

校長 齋藤 修

2/2(火)「節分」。なんと124年ぶりだそうです。  
「立春」を迎えると、日の光が明るく、暖かくなってきます。  
四季の中で「春」だけに、「日」が含まれています。  
そんな日射しを待っていたかのように、1年生が植えたチューリップも芽を出してきました。



【チューリップに水をあげる1年生】

日本では、太陽のことを「お日様」とか「お天道様」と呼びます。日の光に「お」や「様」をつけて、「お日様」です。それくらい太陽の光を大切にしてきました。「お日様」の恵みを受けた物も大切にしています。「お日様」の光を受けた稲の実を「お米」、それを調理したものを「ご飯」と言います。  
「お日様」「お米」「ご飯」「いただきます」「ご馳走様でした」とても丁寧な表現の中に、自然の営みへの敬意を感じます。

### 【自律神経を整える光】

人間も1日2時間以上、「お日様」の光を浴びると、自律神経が整い、元気でいられます。  
四季がある日本では、年間を通して日照時間が変わります。日照時間は、子供の成長や活動に大きく影響します。日照時間が徐々に延びるこの時期は、子供の活動も活発になっていきます。反対に、10月や11月は、日照時間が短くなっていくので、活動も少なくなります。朝も暗く、起きにくくなります。不登校や不登校傾向が、最も増える時期です。  
朝日をたくさん浴びながら、歩いて登校すると、身体も頭も活動を始めます。朝日は、健康な生活のスイッチです。

### 【メラトニンを引き出す暗闇】

昼間、「お日様」の光を浴びていると、ぐっすり眠れます。夜は、部屋の明かりを消して「暗闇」にします。暗くすると、眠りのホルモン「メラトニン」が分泌されて、眠たくなります。ゲームやスマホ、TVなど、明かりがあふれている部屋を暗くします。リビングの明かりも夜は、少し暗くすることをおすすめします。光をコントロールすることが、必要な時代です。

### 【発散する外遊び】

授業では45分間、いすに座り、集中して話を聞いたり、文字を書いたりしています。ずっと集中し続けるというのは、難しいことです。そこで、効果的なのが「外遊び」です。「発散」と「集中」は、表裏一体になります。上手に「発散」した後は、質の高い「集中」が期待できます。

身体の器用さが身につく「ゴールデンエイジ」である子供にとって、外遊びは、「体力作り」としても「集中の準備」としても大切な時間です。



【サuntimeお日様のもとで外遊び】

## Final Mission 「うけつぐ思いに ありがとうを プラス」



昼休みに実施した火災想定避難訓練

抜き打ちの避難訓練でした。放送しつかりを聞いて、発火元を確認し、避難経路を自分で判断しました。



2月5日入学説明会を実施しました

次年度は、111名の新1年生を迎えます。登下校の仕方や学習や校内生活についての説明がありました。

### 定着度調査の過去問題に取り組みました。定着に課題が見つかりました。

今年度は、3ヶ月の休業期間中、各ご家庭で一人学びを進めました。再開後に学校でも補充をしましたが、テストの結果、特にその期間の学習の定着が十分でないことが分かりました。不十分だった学習については3月までに定着が図れるように重点的に取り組んでいきます。ご家庭においてもご支援ご協力をお願いします。

### お願い

- ①2月に入り、花粉症の症状なのか咳や鼻水、微熱等で欠席する児童も多くなってきました。病院等でのPCR検査の機会も増えていると聞きます。町PTA連絡協議会では、シトラスリボンプロジェクトに取り組んでいるところです。学校では、「憶測で他人のうわさ話をしない」、「誰かが失敗したり、間違えたことをしたりしても、笑ったり責めたりしない」と子供たちには、指導しているところです。コロナ禍でお互いに不安に思うことが多い中ですが、「誹謗」、「中傷」、「偏見」、「差別」がない、優しさにあふれるまちとなることを願っています。心配なことがありましたら、学校まで連絡をお願いします。
- ②5・6年生は、生活アンケートの中でセクシャルハラスメントアンケートを実施しました。セクハラを相手に不快にさせる性的な発言や行為のことと捉え、体の容姿のことを言われたり、男のくせに、女のくせにと性別できめつけられたりすること。また、体をじろじろ見られたり、写真をとられたり、触られたりすることや携帯電話にいやらしい写真等が送られてくることと説明しました。ご家庭においてもお気づきのことやご心配なことがあれば校長または、教頭まで連絡をお願いします。

### 〈2月～5月の主な行事予定〉 大雨時以外登校時刻7:30～引き続きご対応願います。

#### 2月

15(月)～19(金) 参観会週間 2校時のみ

19(金) CS東小会議

22(月) 委員会活動

#### 3月

2(火) 朝会 PTA理事会

スクールカウンセラー相談日

3(水) ありがとうの会

8(月) 委員会活動

10(水) スーパーイングリッシュデイ

11(木) 卒業式総練習 (6年生のみ) 5年以下4時間

18(木) 卒業式準備 (5年生のみ弁当持参)

4年以下4時間授業

19(金) 卒業式(午前) ※1 修了式(午後)

#### 4月

7(水) 入学式準備(新6年生登校)

8(木) AM: 入学式 PM: 始業式

23(金) 参観会(分散) PTA総会は書面にて ※2

26(月)～5月6日(木) 家庭訪問 ※3

#### 5月

21(金) ジョギングデイ

30(日) PTA奉仕作業(1年生保護者)



※1 卒業式に在校生は、出席しません。5年生以下は、午後からの登校となります。

※2 参観会は、時間を分けて分散させます。PTA総会については、書面決議とさせていただきます。

※3 家庭訪問は、実施方法を検討中です。詳細が決まり次第連絡いたします。