



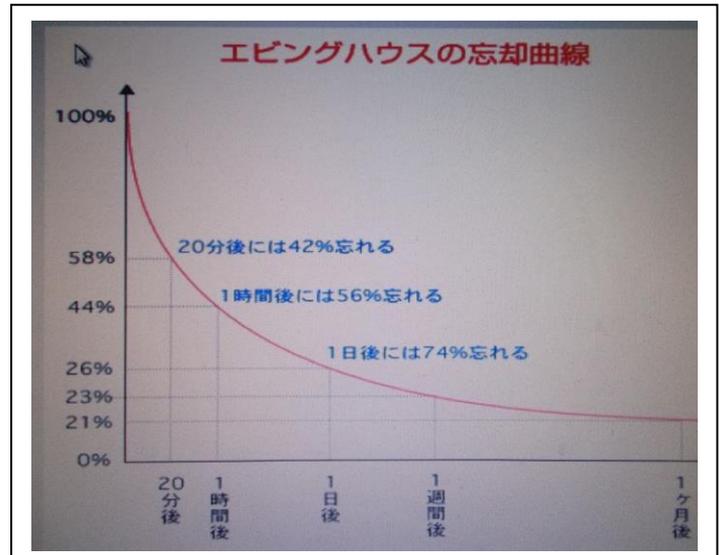
いつまでも心に刻まれる思い出を

副校長 高橋 正明

大寒を過ぎ、一年の中でも最も寒い時期とされているこの頃ですが、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。学校の方では、本校も含め、近隣の学校でインフルエンザが猛威をふるっており、学級閉鎖・学年閉鎖が起きているといった状況が見られています。規則正しい生活、うがい・手洗いの励行、こまめな換気などを行って、予防や感染拡大防止を図っているところです。

さて学年末を迎え、各学年では進学・進級に向けた準備をすすめているところです。この1年間を振り返って今の学年で自分自身がどのように成長し、どんなことが思い出として残ったのか、私も担任をしていた時代、子供たちに1年間のまとめとしてよく振り返りをさせてきたものです。そこで今回は人の記憶ということについて少し話をさせていただきます。

脳は、「生きるために忘れる仕組みをもっている。」とされています。記憶というものについて考えた時、有名なものとしてドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスによって提唱された「エビングハウスの忘却曲線」が思い浮かぶ方もいるかと思います。右がその忘却曲線で「時間の経過」と「記憶の定着」をグラフで表したものです。人は無意味な音節を記憶しようとした場合、個人差はあるでしょうが、1日後には74%もの記憶が失われてしまうことを示しています。ただ、日常生活は無意味な音節の繋ぎ合わせではありませんから、もっと多くのことが記憶に残っているでしょうし、中には一生忘れられない記憶として残ることもあります。皆さんはいかがでしょう。小学校時代の思い出として今でも心に残っている記憶はありませんか。私の場合、数々のことがつい昨日の出来事であったかのように思い出されます。ではもう何十年もたつのに、なぜそれらの思い出が頭の中でまだ生き続けているのか。実は脳科学的にいうとそれだけインパクトのある出来事だったと言えるからなのだそうです。その後の人生を振り返ってみてもすごく「びっくりした」「うれしかった」「緊張した」「楽しかった」「悲しかった」「頑張った」ということなどが鮮明な思い出として残っているように思われます。



これから子供たちは成長していく中で、様々なことを体験し、自分自身のこととして向き合っていくことになります。そんな子供たちにとっていつまでも心温まる大切な思い出を一つでも築いていくことはその後の人生において自信をもって前向きに生活していく大きな支えとなるはずです。心の中で豊かなものとして長く生き続けられるを大切な思い出のアルバムの1ページとして残せるように努力してまいります。どうぞご支援とご協力のほどお願いします。

- 22日(金)に高学年、26日(火)に低学年の保護者会を行います。今年度最後の保護者会になりますので、ぜひご出席ください。予定時間は14:30開始です。開催場所等については、各学年便り等をご覧ください。
- 寒くなり、風邪をはじめ、インフルエンザ、感染性胃腸炎等が流行る時期です。学校では、休み時間後はうがい手洗いをするように指導しています。マスクは、基本ご家庭から持ってきていただくことになっていますので、マスク数枚を常にランドセルに入れていただきますようお願いいたします。カイロの使用は原則禁止となっています。使用したい場合は担任にご相談ください。



2月の学校行事予定

○生活目標 寒さに負けず元気よくすごしましょう。
●保健目標 姿勢をよくしよう。

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----------------------------|----|---|-----|------------------------------|
| 1 | 金 | C | 委員会⑩ | 15 | 金 | C | 社会科見学（3年） |
| 2 | 土 | | | 16 | 土 | | |
| 3 | 日 | | | 17 | 日 | | |
| 4 | 月 | | 安全指導 | 18 | 月 | | |
| 5 | 火 | 全朝 | 社会科見学（5年） | 19 | 火 | 全朝 | ステップ学習（全） 学校保健委員会 |
| 6 | 水 | B 5 | | 20 | 水 | B 5 | |
| 7 | 木 | 体朝 | マラソン月間始 読み聞かせ会⑩ | 21 | 木 | 音朝 | 根津っ子班活動（話し合い・中休み） ハッピーランチ |
| 8 | 金 | C | 原爆先生の特別授業（6年） クラブ⑮ クラブ体験 | 22 | 金 | C 5 | 保護者会（高） |
| 9 | 土 | | | 23 | 土 | | |
| 10 | 日 | | | 24 | 日 | | |
| 11 | 月 | | 建国記念の日 | 25 | 月 | B 5 | 謝恩会 |
| 12 | 火 | 全朝 | | 26 | 火 | 変A | 保護者会（低） 美術鑑賞教室（6年） |
| 13 | 水 | A 4 | | 27 | 水 | | 茶道体験（6年） |
| 14 | 木 | 児集 | クラブ発表集会 和食の日 職業体験（6年） | 28 | 木 | | 幼保交流授業（1年） |

全朝:全校朝会, 体朝:体育朝会, 音朝:音楽朝会, 児集:児童集会, ハッピーランチ:お誕生日給食のことです。 **2月の避難訓練は予告なしで行います。**



学校給食

栄養士 齊藤 梨紗

学校給食は、成長期にある児童の発育に必要な栄養素を、質・量ともにバランスの良い食事内容で摂取することにより、心身の健全な発達を図ることと、家庭・地域社会における食生活を改善することを目標としています。

平成21年4月より、大幅に改正された『学校給食法』が施行されました。今回の改正では、給食を子どもの栄養補給の場とするだけでなく、食材の生産者や生産過程・流通・食の大切さ・栄養バランス・食文化などを学ぶ『食育』の場と明確に位置付けられました。

また平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。文京区では、次世代を担う子供たちが伝統的な食文化である「和食」の良さを再認識し、和食の保護・継承と情報発信ができるように、今年度も学校給食において学期に1回「和食の日」の取り組みを行っております。

給食は、年間約190回あります。今後も給食を通じて、子供たちに『食育』を発信していきたいと思っております。



体力向上を目指して ～運動する習慣を～

マラソン月間担当 黒須 正則

今年度も2月7日（木）から、体力向上を目指した教育活動の一環として、3月7日（木）まで「マラソン月間」に取り組みます。登校後の朝の10分間を利用して、全校で持久走を行います。持久走を通じて、少しでも運動する習慣を身に付け、元気な身体づくりができるとよいなと考えています。マラソン月間の期間中は、ご家庭でも健康に留意していただき、見学を希望するときには、担任に連絡帳でご連絡いただければと思います。また、寒い中がんばる子供たちに、励ましの声掛けをお願いします。

