

誠之の教育

9 月号（第 664 号）
令和 8 年 9 月 1 日発行
文京区立誠之小学校

毎日の生活リズムが創る「卓越性」

校長 土屋 秀人

夏休みの名残を少し残しながらも、校庭に子供たちの元気な声が戻り、いよいよ新たな学期が始まりました。この時期はとかく何となく体がだるかったり、授業に集中できなかったりと、生活リズムの乱れからくる戸惑いを感じる子供も少なくありません。

人間の体と心には、朝に目覚め、夜に眠るという、生体本来のリズムが深く刻まれています。その中心にあるのが「自律神経」の働きです。心身を活動的にする交感神経と、休息させる副交感神経の二つが、まるでアクセルとブレーキのようにバランスを取り合うことで、私たちの健康やパフォーマンスは保たれています。しかし、夏休み中に、夜遅くまでスマートフォンを見続けたり、不規則な睡眠が続いたりすると、この切り替えがうまくいかなくなってしまいます。

自律神経は、一朝一夕には整いません。「今日はいつもより30分早く起きることができた」「朝日を浴びて体を動かした」「決まった時間に食事を摂った」。そうした日々の小さな行動の積み重ねこそが、自律神経のリズムを安定させる最良の土台となります。

古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、「私たちは、繰り返していることによって今の自分になる。したがって、卓越性とは単なる行為ではなく、習慣である」という言葉を残しました。日々の何気ない振る舞いや生活習慣を整えることこそが、その人の心身を形作るといふ真理を突いています。ここで言う「卓越性（アレテー）」とは、単に勉強や運動ができるということだけにとどまらず、心身が本来持っている能力を最大限に発揮し、自分らしく美しく生きるための本質的な力を指しています。

アリストテレスは、人間の優れた資質や健全な心身は、一朝一夕の思いつきや一時的ながんばりによって得られるものではなく、日々の何気ない正しい行動の「繰り返し」によってのみ形作られると考えました。

新しい学期というこの節目の時にこそ、いま一度、毎日の過ごし方を見直し、規則正しい生活習慣を大切に、自律神経の働きを整えることで、心身ともに充実した素晴らしい学期をスタートさせていきたいものです。

3年生 学習の様子

☆1 学期の学びを振り返って

初めてのクラス編成替えを経験してスタートした3年生。新しい友達と一緒に仲よく取り組むことができました。学び合いの中で、たくさんの気づきや「できた!」という思いが大きな成長につながりました。

☆2 学期の学びに向けて

西片の町の地域巡りや消防署見学、運動会や学習発表会など、たくさんの行事があります。一人一人が意欲をもって学びに向かっていけるように、担任一同、事後指導してまいります。引き続き、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【わくわく! スーパーマーケット見学】



【初めての書写の学習】



【チームで作戦! 「フロアボール」】



【図画工作 さくらの木の物語】



4年生 防災宿泊体験

6月26日(金)から1泊2日で、大地震が起き、帰宅できなくなったという想定で、学校で防災宿泊体験を行いました。大地震を想定した避難行動や、災害時の過ごし方を体験しながら、自分の命を守る力や、仲間と協力して行動する力を養いました。子供たちは、消火器や簡易トイレの使用方法について学んだり、防災食や、毛布で就寝などを体験したりしました。普段の学校生活とは異なる学びに真剣に取り組み、2日間を通して、立派な態度で学習することができました。

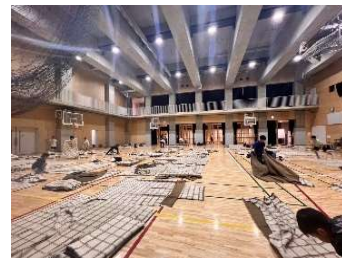
【防災宿泊の活動の様子】

はじめに、授業時間中に、震度7の地震が起きた状況を想定した、避難訓練を実施しました。子供たちは、防災メットを被り「おかしも」の約束を守りながら落ち着いて行動し、体育館に避難しました。校長先生から防災宿泊の意義や安全に過ごすための注意を聞き、2日間の体験学習が始まりました。

防災学習Ⅰでは、班ごとに、消火器での初期消火体験(雨天のため室内で模擬的な実施)、簡易トイレの組み立て体験、AEDの取り扱いと救急救命体験、防災動画の視聴の4つの活動に取り組みました。子どもたちは真剣な表情で一つ一つの活動に取り組み、災害時に自分ができることは何か考えていました。



夕食は防災食のわかめご飯とペットボトルの水。水の大切さを実感しながら、班で協力して配膳や片付けを行いました。その後の防災学習Ⅱでは、高橋先生の話聞いて、防災グッズ作成をしたり、災害時に向けてどのように備え、自分の命を守るのかについて考えたりしました。男子は体育館で、女子は教室で、それぞれ就寝をしました。普段とは違い、3枚だけの毛布を使った就寝体験は、子供たちにとって貴重な経験になりました。就寝中、実際に緊急地震速報が鳴り、震度3の地震が発生しましたが、教員の指示に従い、冷静に行動することができました。



一夜を共に過ごしたことで、友達と支え合ったり、自分の役割を果たそうとしたりする姿が多く見られました。子供たちは、この経験を通して、災害への備えや命の大切さを改めて実感し、今回の防災宿泊学習で「自分の命は自分で守る」「仲間と助け合う」という意識を高めることができました。

1年生 お知らせとお願い ○教科書について 教科書（下巻）を3冊配布しました。<u>生活科と図画工作科は、2年生で使用するため、ご家庭で保管をお願いします。</u> 国語科の下巻は、10月頃から使用します。記名して、ご家庭で保管をお願いします。使用する際は、週予定等でお知らせします。 ○アサガオについて アサガオの植木鉢を、<u>9月3日（木）もしくは4日（金）の13:30～16:00</u> に、保護者の方がお持ちください。 <u>枯れていても、そのままの状態でお持ちください。</u> アサガオの植木鉢は、クラス標示に従って、校庭の鉄棒からのぼり棒のあたりに置いていただきますようお願いいたします。上記の日時に都合がつかない場合は、連絡帳にて相談ください。	2年生 お知らせとお願い ○下巻の教科書について 下巻の教科書を配布します。<u>使い始めは10月上旬から～中旬あたりを予定しています。</u>各担任から連絡があるまでご家庭で保管をお願いします。 ○九九カード・三角定規の記入について 算数で使う九九カード・三角定規を購入します。保護者会で配布する予定です。九九カードは<u>1枚1枚に名前又はクラスと出席番号の記入</u>をお願いします。 ○植木鉢について 持ち帰った植木鉢は、2学期以降学校に持ってきていただきます。中身を空にし、きれいに洗った状態でご自宅保管してください。持参いただく時期になりましたら、連絡します。
3年生 お知らせとお願い ○教科書について 下巻の教科書を配布します。各自で記名をすませ、学校で保管をします。家庭学習で使用する場合は持ち帰ることも可能ですので、お子さんと相談ください。 ○算数教材「コンパス」について 学校で一括購入します。配布されましたら、記名をして持たせてください。	4年生 お知らせとお願い ○教科書について 国語、算数の下巻の教科書を配布します。実際に使用するの、10月上旬を予定しています。各自で記名して、学校で保管します。 ○自然体験教室について 延期していました自然体験教室は、10月19日（月）に実施します。行き先は、千葉県野田市の清水公園です。詳細については、あらためてご連絡します。
5年生 お知らせとお願い 45日間の夏休みが、あっという間に終わりました。運動会が終わると、第5学年の生活の半分が終わることになります。最高学年への階段を登り始めることを意識できるように指導してまいります。 ○Tシャツの購入について 運動会の衣装として、学年会経費でTシャツを購入入します。サイズ表は、Home&School で送ります。 サイズを確認いただき、申込ください。 <u>申込締め切り…9月4日金曜日</u> 申込のないご家庭につきましては、担任がサイズを決めさせていただきます。ご協力をお願いします。	6年生 お知らせとお願い ○魚沼移動教室について 荷物の準備につきましては、お子さんと一緒に確認しながら進めてください。お願いします。 9月4日（金）5・6時間目に、宿泊前健診が行われます。その際、9月1日（火）よりご記入いただく「健康観察カード」（しおり裏表紙）が必要となります。「健康観察カード」は、お子様の健康状態を診るために必要となります。毎日忘れずに記入し、持参させてください。 また、検診に時間を要し、下校時刻に遅れが生じる場合は、Home&School にてお知らせいたします。ご確認ください。 ○Tシャツの購入について 運動会の衣装として、学年会経費でTシャツを購入入します。詳細につきましては、別途資料を配布しますのでご確認ください。