



西保だより

令和 6 年 9 月 30 日
足立区立西保木間小学校
校長 佐分利 規雄

大切な姿勢

校長 佐分利 規雄

足立区の公立小中学校は、前期・後期の 2 学期制です。4 月 8 日から始まった前期は、10 月 11 日（金）が最終日となります。その日に、子どもたちには、頑張ったことや伸びたこと、今後さらに力を入れてほしいことなどを記した「あゆみ」を渡します。ご家庭でも、お子さんの前期の頑張りや成長をふり返ってくださるようお願いいたします。そのことが、お子さんが自分に自信をもって様々なことに挑戦する（学ぶ）源になると思います。

令和 3 年度の西保だよりで、「構え」について次のようにお伝えさせていただきました。

柔道や剣道などの武道では、「構え」がとても重要視されています。すぐに体が対応できるかたちを作って準備しておかないと、技をしかけられたときにあっという間に倒されてしまいます。バレーボールやテニスなどのサーブを受ける時も同様です。そして、「構え」は、体の構えだけではなく、心構えとか、気構えというように、いざという時のために、あらかじめどうしたらよいかを前もって準備して考えておく、心の構えも大切です。

今回は、構えである「姿勢」について、連日情報番組等で活躍されている林 修氏が、以前話されたことを紹介します。

躰の中で一番大事なことは「姿勢」。これが全てなのです。なぜ集中力がでないか。集中できる姿勢ができていないからです。なぜ宿題ができないか。宿題をきちんと座ってできる姿勢ができていないからです。姿勢のよい子って、成績のよい子が多いです。机の前で 2 時間勉強できるということは、2 時間勉強できる姿勢をしているかどうかなのです。「集中力がでない」と言うのは簡単ですが、そうではなくて、集中できる姿勢できているかいないということなのです。

子どもたちの様子を見ていると、林 修氏のお話はたいへん納得のいく内容だと感じます。また、よい姿勢の効果を調べてみると、たくさんの効果がありました。

- 呼吸がしやすくなり全身の血流がよくなり、脳にも十分な酸素と栄養を運ぶことができる
- 脳への信号伝達がスムーズに行なわれ、集中力が続く
- からだ全体のエネルギーが効率的に使われるようになり、眠くなりにくい
- 背筋を伸ばし、体のバランスを保つことで、腰痛や肩こりなどの不調が起りにくい
- 体内のホルモンバランスが整い、ストレスを軽減できポジティブになれる

学校では、「グー・ペタ・ピン」と子どもたちに声をかけています。また、話をする前に「お話をします」と声をかけて、子どもたちが聞く構えになることを促しています。ご家庭でも、「姿勢」についてふり返ってみてはいかがでしょうか。

お知らせ

○前期終業式について

10 月 11 日（金）に前期終業式があります。この日は給食ありの 4 時間授業となります。また、この日お子さんに渡す「あゆみ」のファイルには表紙のみを残し、後期始業式の 10 月 15 日（火）にお子さんに持たせてください。

○学校公開について

10 月 16 日（水）～ 10 月 21 日（月）は学校公開期間です。上履き、下足袋、ネームプレートをご持参の上、北門からお入りください。詳細は後日配信する学校公開のお知らせをご覧ください。

○学級編成について

4 月の保護者会でお話したとおり、今年度の 1 年生は 2 学級ですので、毎年学級編成替えを行います。

各学年の学習予定

1年	
国語	うみのかくれんぼ くじらぐも
算数	どちらがおおい たしざん
生活	なかよくなろうね小さなともだち きせつとなかよしあき
音楽	せんりつで よびかけあおう
図工	のってみたいな いきたいな
体育	跳び箱遊び ボール遊び
道徳	ぼくのしごと こぐまのらっぱ ほかのくにからきたたべもの

2年	
国語	さげが大きくなるまで 町の「すてき」を伝えます
算数	長方形と正方形 かけ算
生活	町探検2
音楽	音色とリズム
図工	しあわせをはこぶおに
体育	跳び箱遊び ボール遊び かけっこ・リレー
道徳	水の広場 まいごのすず だんごむしのまるちゃん 青いアルバム

3年	
国語	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう おすすめの一さつを決めよう
社会	野さいを育てる仕事
算数	かけ算の筆算 大きい数のわり算、分数とわり算
理科	こん虫のかんさつ 太陽の光
音楽	せんりつのとくちょうを かんじとどう
図工	木のアスレチック
体育	跳び箱運動 ネット型ゲーム
外国語	ALPHABET
道徳	みさきさんのえがお 教えて！なんでもそうだん室
総合	タブレットを活用しよう

4年	
国語	一つの花、修飾語、作ろう！「ショートショート」 「月」のつく言葉、ごんぎつね
社会	受けつがれる祭り
算数	がい数の表し方と使い方、計算のきまり
理科	すずしくなると、とじこめた空気と水
音楽	ことのみりょく
図工	おもしろダンボールボックス
体育	跳び箱運動
外国語	Do you have a pen? Alphabet
道徳	ないものはない、へこたれない きせきのりんご 石っこけんさん 宮沢賢治、わたしのいのち
総合	世界の水事情を調べよう

5年	
国語	よりよい学校生活のために 和語・漢語・外来語 固有種が教えてくれること
社会	これからの食料生産 くらしや工業を支える工業生産
算数	分数と小数、整数の関係 分数の足し算、引き算
理科	流れる水のはたらき
音楽	曲想の変化を感じ取ろう
図工	私の写す和柄の世界
家庭科	ミシンにトライ 持続可能なくらしへ
体育	マット運動 跳び箱運動
外国語	My hero is my brother.
道徳	手品師 もう一つの塔 友のしょう像画
総合	鋸南自然教室に向けて 米作り

6年	
国語	十二歳の主張 あなたはどう感じる？ ぼくの世界、君の世界 「うれしさ」って何？
社会	戦国の世の統一 武士による政治の安定
算数	データの調べ方 円の面積 比例と反比例
理科	大地のつくり 変わり続ける大地 てこのはたらきとしくみ
音楽	音楽のききどころ
図工	ドリームプロジェクト
家庭科	楽しくソーイング
体育	陸上運動 西保スポーツフェスティバルに向けて
外国語	Where is it from?
道徳	ロレンゾの友達 食べ残されたえびになみだ はじめてのアンカー
総合	将来の自分について考えよう

10月の行事予定

月目標

整理整頓・後片付けをしよう。

日	曜	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	都民の日（足立区民の日）						
2	水	読書月間（～31日） 連合運動会（6年）	4	4	4	4	4	6
3	木	生活科見学（1、2年）	5	5	6	6	6	6
4	金	連合運動会(6年)予備日 モアレ検査（5年）	5	5	5	5	6	6
5	土							
6	日							
7	月	児童朝会（Meet）	5	5	5	6	6	6
8	火	こきざみの技体験教室(5年) 社会科見学（3年）	5	5	6	5	6	6
9	水	午前授業	4	4	4	4	4	4
10	木	体育朝会 安全指導日 WebQU	5	5	5	5	6	6
11	金	前期終業式（体育館）	4	4	4	4	4	4
12	土							
13	日							
14	月	スポーツの日						
15	火	後期始業式（体育館）	5	6	6	6	6	6
16	水	学校公開始 環境教育（3年）	5	5	5	5	5	5
17	木	みんなで遊ぼう集会 セーフティ教室(子供を守る防犯劇)	5	5	6	6	6	6
18	金	委員会活動⑥	5	5	5	5	6	6
19	土	土曜授業③ ライフプラン授業（5、6年）	3	3	3	3	3	3
20	日							
21	月	児童朝会 あいさつ運動(～25日) 学校公開終	5	5	5	6	6	6
22	火	たてわり班遊び 鋸南事前学習(5年)	5	6	6	6	6	6
23	水	避難訓練	5	5	5	5	5	5
24	木	体育朝会 歯科健診（全）	5	5	6	6	6	6
25	金	クラブ活動⑤	5	5	5	6	6	6
26	土							
27	日							
28	月	児童朝会（Meet） 鋸南自然教室始（5年）	5	5	5	6	6	6
29	火		5	6	6	6	6	6
30	水	鋸南自然教室終（5年）	5	5	5	5	6	5
31	木	ALT	5	5	6	6	6	6

下校時刻 4時間…13:15 5時間14:25（水曜日の5時間は14:10） 6時間…15:15 土曜授業…11:30

各学年からのお知らせ

1年

★生活科について★

朝顔のつるでリースを作ります。学校公開週間の10月16日(水)3,4時間目に行う予定です。(4時間目は公開していません。)多くの方にご参観、お手伝いいただくと助かります。よろしくお願いいたします。

★ノートについて★

学習の進度に伴い、新しいマス目の国語と算数のノートを学校で一括購入し使用します。国語12マスと算数14マスとなります。今後は、使い終わりましたらご家庭で、同じマス目のものをご準備、お願いします。

2年

★生活科の学習でのお願い★

11月以降、生活科の学習で、身の回りの素材を利用したおもちゃ作りを行います。学級全体で使えるように、少しずつ材料を集めたいと思います。様々なサイズのペットボトル(キャップも)、牛乳パック、発泡トレイ、サランラップやトイレットペーパーの芯など、寄付していただくと助かります。よろしくお願いいたします。

★ノートについて★

今、使用していますノートが使い終わっているお子様がいます。ご家庭で同じマスのノートの購入をお願いします。国語12マス 算数14マスです。

3年

★書き初め用品ご用意のお願いと展示について★

冬の書初めの学習に向けて、11月中旬までに、**大筆と長い下敷き**のご用意をお願いします。27日に、書初めセットの注文用封筒と学級だよりを配布いたします。学校で注文される場合は、10月7日(月)までに、封筒を提出してください。

★社会科見学について★

10月8日(火)に、足立区にある施設や名所を巡る、社会科見学を実施します。

登校時間：普段と同じ 学校到着：16:00(予定)

行先：西新井大師、桑袋ビオトープ、宇佐美農園

※晴天時・雨天時ともに、上記の行先です。

※当日は、お弁当持参となります。ご準備をお願いします。

※詳しい持ち物等は、後日配布のしおりでお知らせします。

4年

★今後の校外学習について★

今年、たくさんの方にゲストとして来校していただき、様々なジャンルの学習をしていきました。これからは、年内に2回、校外学習があります。

① 11月1日(金) 社会科見学

バスで都内に出かけます。お弁当が必要です。

日付が近くなりましたら、改めてしおりを配布いたします。

② 12月5日(木) プラネタリウム見学

電車で西新井のギャラクシティに行きます。通常登校です。帰校してから給食を食べます。

※ お弁当はいりません。

どうぞよろしくお願いいたします。

5年

★いよいよ鋸南自然教室★

持ち物の準備や健康観察などのご協力よろしくお願いいたします。3日間、友達と協力し、楽しく安全に過ごします。帰ってきたら、お子さんからたくさんお話を聞いてあげてください！

終了後1日は、健康観察の記録を継続して行きます。11月1日(金)に、お子さんに持たせてください。

6年

★連合運動会について★

10月2日(水)の連合運動会へ向けて、子供たちは練習に取り組んでいます。自己ベストを更新できるように頑張ります。

保護者の参観や当日の予定については、先日配信したお手紙をご覧ください。また、9月30日(月)にユニフォームと黄色いハチマキを配布します。使用後は洗濯をしていただき、10月11日(金)までにお子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。