

しらかぼ

No. 548号

令和6年(2024年)5月31日

<https://www.maedachuo-e.sapporo-c.ed.jp>

今も未来も健やかな体で

健やかな体育成部長 遠藤 光

「盛者必衰(じょうしゃひっすい)」といえば、『平家物語』の冒頭で有名です。意味は、「どんなに勢いが盛んな者も必ず衰える」です。小学校では5年生の国語科で登場します。

試しに、この言葉を、現代に当てはめてみます。

「あんなに盛り上がっていたのに、今は・・・」そう考えた時に、私が思うのは、「ガラケー」です。一気に普及して、写メ、着うた、デコメといった言葉も生まれました。更には、555とガラケーに入力することで変身する仮面ライダーが登場し、それに憧れる子どもたちもいました。ほんの20年前です。

ガラケー全盛期の当時、「スマートフォン」にその座を奪われることを、誰が考えたことでしょうか。今では、すっかり姿を消しつつあり、まさに、「盛者必衰」といったところではないでしょうか。

健やかな体育成部では、子どもたちの「健やかな体」の育ちを目指して取組を行っています。その一つが「きらめきウィーク」です。そのねらいは、毎月1週間、子どもたちの運動習慣や健康意識にはたらきかけることで、健やかな体の育成を図ることです。

具体的には、

- ① 休み時間の外遊びの推奨
- ② 毎月全校で行う散歩
- ③ 健康意識を刺激する学級指導
- ④ 生活を見直す「ぐっすりデイ」

を行っています。



特に、③では「スクリーンタイム※」について扱います(2学期)。

実は、本校の子どもたちは、スクリーンの「光」を見る時間が長いことが、調査により明らかになっています。これは、「浅い眠り」を引き起こす原因です。お子様のスクリーンタイムは、長くはありませんか。

これを改善することは、子どもたちに大いにプラスになるはずですが、ならば、「ぐっすり深い眠り」は、どのように実現するのでしょうか。それを年間を通して学ぶのが、③です。

さて、話は戻って、「盛者必衰」。今を台頭しているスマートフォンの座を奪う次の盛者は、いったい何なのでしょう。想像が付きませんよね。しかし、今の子どもたちが大きくなった時も、スクリーンが放つ「光」を未だ見続けているかもしれません。今のままの生活を続けるとしたら、子どもたちは将来、スクリーンタイムをコントロールできるのでしょうか。ゲーム・Youtube・SNSといった魅力あふれる世界と上手に付き合えるのでしょうか。健康で豊かな暮らしをもたらす「ぐっすり深い眠り」ができるのでしょうか…。

どんな盛者に出会ってもなお、健康で豊かな暮らしを送ることができる取組が「きらめきウィーク」です。勿論、未来のために、今からできるようになってほしいものですが、そう簡単なものではありません。でも、すぐに行動は変わらずとも、心に種を蒔くことはできます。

私たちは、「その種が、予測不能な未来になってからでも構わないから、芽を出してほしい。きっと大人になった子どもたちの『健やかな体』に近づく助けになるはず。」と強く願っています。私たちは、今と未来の子どもたちのために、教育活動を行っているのです。

※スマホやゲーム、TVなどの画面を見る時間のこと。眠りの質を左右する要因で、心身の成長、疲れの回復、日中のいらりの軽減、日中のパフォーマンスなどに影響があると言われている。

《お知らせ》

《大運動会》

今年度の運動会を下記の日程で実施します。子どもたちは運動会に向けて、力いっぱい練習に取り組んでいます。当日は大きな声援をよろしくをお願いします。

日時：6月1日(土)
開会式 8:50～
閉会式 12:00頃

○内容につきましては先日配付いたしました御案内や保護者用プログラムを御覧ください。

○荒天の場合は、翌2日(日)に延期します。この日も延期の場合は翌週に行う予定です。

○競技中の学年の保護者のために、優先観覧ゾーンを設けます。その場所に入るための行事参加証の提示と次の競技学年保護者との速やかな入れ替えに御協力をお願いします。

《6月行事予定》

1日(土)	大運動会
2日(日)	運動会予備日①
3日(月)	振替休業日
4日(火)	全校朝会 ALT
5日(水)	体カテスト週間(～14日) クラブ② ALT
6日(木)	SC教育相談日
7日(金)	
8日(土)	運動会予備日②
9日(日)	運動会予備日③
10日(月)	
11日(火)	札教研春の全市集会(短縮午前授業) ※3の1、3の2、4の1、6の2、しらかば2組 5時間授業
12日(水)	内科検診(4、5、6年、しらかば) 委員会⑤ ALT
13日(木)	SC教育相談日 食指導2年 レバング北海道学校訪問プロジェクト(6年)
14日(金)	食指導3・5・6年
15日(土)	
16日(日)	
17日(月)	鉄棒週間(～28日) 食指導1・4年
18日(火)	ALT PTA運営委員会
19日(水)	ALT クラブ③
20日(木)	5年滝野出前授業(5、6校時) SC教育相談日
21日(金)	防犯教室 スクールゾーン実行委員会
22日(土)	前田中央保育園グラウンド使用(運動会)
23日(日)	
24日(月)	きらめきウィーク(～28日) 4年保健指導「むし歯について考えよう」
25日(火)	ALT ぐっすりデー
26日(水)	委員会⑥ 内科検診1・2・3年 ALT
27日(木)	歯科検診(全学年)
28日(金)	
29日(土)	
30日(日)	

『すくーる』のテスト配信について

去る5月7日(火)に、『すくーる』のテスト配信が市教委より行われました。履歴をご確認ください。届いていない場合は、学校までご連絡ください。

体カテスト週間

本校では、「札幌市学校教育の重点」を受け、「健やかな体の育成」に向けて、様々な取組を行っています。昨年度から始まった「きらめきウィーク」や「ぐっすりデー」の取組もその一つとなります。6月5日より、体カテスト週間を設け、子どもたちの運動の力を確かめます。本校では、全学年で50m走、ボール投げ、20mシャトルラン、立ち幅跳びに取り組めます。子どもたちの体力について、現状を把握し、今後の取組に生かすとともに、子どもたち自身にも運動への意欲を高める機会になればと思います。

☆札教研 春の全市集会

6月11日(火)は、午後から教職員の研修が全学的に行われます。今年度は、CS(コミュニティースクール)の取組を行うこととなり、前田中学校を中心としたパートナー校(本校、前田中、前田小、手稲鉄北小)の先生方が本校に集まり、授業を通して交流を行います。

そのため、下記の5学級は5校時目に授業を行いますので14時20分に下校いたします。

下記以外の学級は午前授業となり、子どもたちは給食後、**12時35分頃**に下校します。学級によって下校時刻が変わりますが、御理解と御協力のほど、よろしくお願いいたします。

<授業を行う学級>下校は14時20分
3の1、3の2、4の1、6の2、
しらかば2組

○学校評議員さんの御紹介

地域に開かれた学校づくりを推進するために、今年度、学校評議員をお願いしています。

前田中央保育園 園長 渡邊 慎司さん
前田中央小学校 PTA 会長 田中 智之さん
ミニ児童会館 館長 田川 清彦さん
開放図書館 司書 村上 千春さん

○花いっぱい運動

札幌高等養護学校より購入した花の苗を3～6年でプランターに移植する活動を行いました。ピロティや校門、フェンスが華やかに彩られています。来校された際には、こちらも御覧いただければと思います。

○交通安全教室がありました。

5月1日(木)に交通安全教室がありました。低学年と高学年に分かれて、安全な自転車の乗り方について考えました。

「乗る前に点検を行う。」「ヘルメットをかぶる。」「交通ルールを守る。」「隠れた危険を予測する。」これらのことが、安全のために大切だということが示されました。今一度、御家庭でも交通安全について考える機会としていただければと思います。

