



あまぬまだより

<http://www.suginami-school.ed.jp/amanumashou/>

杉並区立天沼小学校



運動で健康な生活を

校長 松野 泰一

10月2日は本校の「学年別運動会」です。既にお知らせしたとおり、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年のように一堂に会して運動会を実施することができません。しかしその中でも、子どもたちが目標に向かって達成感の味あえる行事が実現できないかと検討をし、1時間ごとに学年別入れ替え制という形ですが実施することになりました。2学期が始まり、子どもたちは熱心に練習を重ねてきました。その様子を見てみると、やはり学校は教室での学習だけではなく、行事なども通して成長する場なのだということが感じられます。学年別運動会当日、練習の成果を発揮する子どもたちにご期待ください。

運動会は、日頃の体育の授業で身に付けた体力・運動能力の成果を発表する行事ですが、個や集団で演技にチャレンジすることで、運動に対する意欲や関心を高める機会でもあります。今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため外に出ることが少なく、さらに暑い夏はエアコンの効いた涼しい部屋の中で過ごしていたため、身体を動かす時間が例年に比べて減っているのは間違いないでしょう。健康を維持するには、運動・栄養・睡眠の3つのバランスが大切ですが、そのバランスが崩れている人も多いのではないかと思います。

健康な生活を送るためには、定期的に運動をして身体を動かすことがとても大切です。特に朝、身体を動かすことで血行がよくなり、代謝が上がります。血流は脳にも循環するので、学校まで歩いたり、朝

遊びなどをしたりして体を動かすことは、脳が学習をするための準備にもなるのです。朝遊びを終えた子どもたちの顔を見ると活力ある表情をしているのが分かりますし、休み時間や体育の時間に身体を動かすことで気持ちもすっきりするでしょう。

3つのバランスの残りの2つも重要です。栄養があり消化吸收のよい食事をとると血糖値が上がり、身体を動かすだけでなく脳を働かせます。朝ごはんを食べないと身体も頭も十分に動かない午前中を過ごすことになってしまいます。また、十分な睡眠は取れているでしょうか。運動をすることで、夜もぐっすり寝ることができます。

以前に講演会で、「早寝・早起き・朝ごはん」を提唱している大学の先生から、「生活習慣を整えることで学力が向上する」というお話を伺ったことがあります。特に運動をすることが重要で、中学校・高等学校の生徒を対象に、運動習慣のある生徒とあまりない生徒のその後の学力を何年も蓄積・比較した詳細なデータからは、その傾向が明確に伝わり、その大切さを考えさせられました。

また、ある大企業の人事部長の方の講演からは、「学校では、知育・徳育・体育と言われていますが、企業では、まず体力、気力、そして知力なのです。」という言葉が心に残りました。社会で活躍するためには心身の健康が第一だというお話でした。

これから秋、冬に向けて、コロナだけでなく風邪やインフルエンザの流行も忍び寄ってくるでしょう。運動によって体力を付け、生活習慣を整えて健康に過ごしていきたいものです。

** 今月の目標 **

生活

進んで仕事にはげみましょう

保健

目を大切にしよう

給食

旬の食べ物について知ろう



1-3: 阿曾沙緒理「日日是好日」
1-2: 成田和「臥薪嘗胆」
1-2: 阿部美由紀「感謝の心で謙虚に学ぶ」
1-1: 宮崎葉恋「思いやりと心遣いを忘れない」



3-1: 諏訪晶子「なんとかなるさ」
3-2: 船越理紗子「継続は力なり」
3-3: 城鼻悠「いつも言葉にユーモアを」

担任専科紹介 座右の銘



2-4: 新井祐子「継続は力なり」
2-2: 大中奨「為せば成る 為さねば成らぬ何事も」
2-1: 安藤萌絵「好きこそ物の上手なれ」
2-3: 比留間裕紀「時は金なり」

こだま学級

権藤千嘉「継続は力なり」
澤本理恵「一日一笑」
長瀬美子「笑う門には福来る」



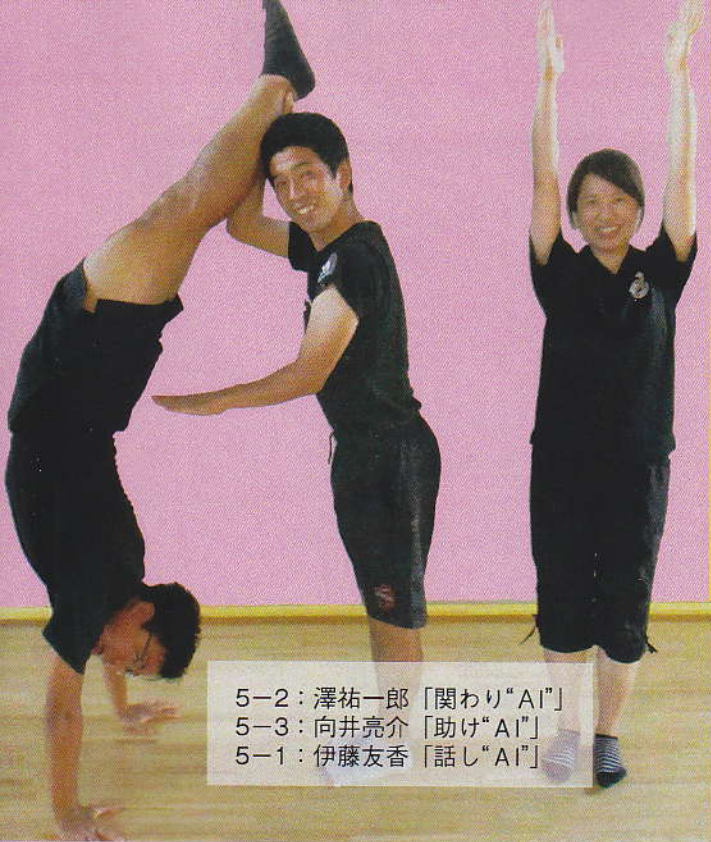
補助教員: 稲垣伸治「決断した後は、迷わない」
学校司書: 古賀元子「考えるのは自分」

講師: 會田和代「生きものは慈しむ」
講師: 奥田智子「出会いを大切に」

専科



算数: 稲葉八重子「為せば成る」
養護: 大浦裕子「素敵な人には、素敵な」
音楽: 長谷川清香「TIME IS MONEY」



5-2: 澤祐一郎「関わり“AI”」
5-3: 向井亮介「助け“AI”」
5-1: 伊藤友香「話し“AI”」



4-2: 岡田幸大「笑ったもん勝ち!」
4-3: 船橋貴美子「可能性は無限大」
4-1: 岸名祐治「できる! できる!」



6-1: 山口悠介「我武者羅」
6-2: 川島結香「若いころの苦労は買ってでもせよ」
6-3: 新宅直人「時間は有限、努力は無限」
6-4: 中島寛人「一生懸命は美しい」



理科: 高野雄大「月心ト刀」
図工: 村野正徳「上善は水の如し」



副校長: 山内江美
「失敗から学ぶ」

校長: 松野泰一
「ゆずる つつしむ 感謝する」

★他にもたくさんの職員が天沼小を支えています!



日	曜	行事予定	
1	木	都民の日 5時間授業	SC
2	金	天沼オリンピック	
3	土		
4	日		
5	月	天沼オリンピック予備日	
6	火	安全指導 フォ	
7	水	午前授業 委員会	
8	木	給食費引き落とし	
9	金	自転車教室4	
10	土	土曜授業 全校朝会	
11	日		
12	月	読書週間始 プラネタリウム6 原っぱ公園 12 HJ SC	
13	火	たてわり班 耳鼻科 136 こ 離任式 6h フォ	
14	水	チャ読 1 こ 耳鼻科 245 クラブ活動	
15	木	眼科全 HS	
16	金		
17	土	ゆらりん荻窪保育園 (8:00 ~ 12:00/ アリーナ)	
18	日		
19	月		SC
20	火	午前授業 水道キャラバン 4 校内研	
21	水	午前授業 チャ読 2	
22	木		
23	金	読書週間終	
24	土	土曜授業 引渡し訓練 全校朝会	
25	日		
26	月	午前授業6	SC
27	火	生活科見学2 チャ読 3 フォ	
28	水	午前授業 心臓検診 1	
29	木	生活科見学 1 HS	
30	金		
31	土	ハピサタハロウィン	



学校支援本部コーナー

天沼小学校支援本部(あまぬまワンダラーズ)の活動をご紹介します

土曜日学校「あまぬまハッピーさたでい」の 日程変更のお知らせ

6月にお知らせいたしました土曜日学校の予定が一部変更になります。
募集のお手紙はその都度配布いたします。詳細はそちらをご確認ください。

開催日	内 容
10月31日(土)	あまぬまハロウィンパーティー
11月28日(土)	理科教室
12月19日(土)	クリスマスクラフト
1月23日(土)	理科教室
2月20日(土)	おやじの会プレゼンツ

学校運営協議会コーナー

『あまぬまおやじの会物語』

天沼小学校 学校運営協議会委員
森 竹 聡

「子どもたちと遊びたい」
「子どもたちにおやじのすごさを見せたい」「地元でのつながりを作りたい」。さまざまな思いを持った、杉並第五小学校に子どもが通う天沼エリアのおやじが集まって2006年に誕生したのが『あまぬまおやじの会』です。

様々なイベントを通じて子どもたちが顔を覚えてくれて、街中で会ったら声をかけてくれるのは嬉しいですね。一方で子どもたちにとって、街中に知っている大人がいる事が何らかの安心感につながってくれば、と思って活動を続けています。

来年には発足15年を迎え、メンバーの活動は、防災、救急など様々なフィールドに広がっています。おやじの会もさらにパワーアップして、天沼小学校をはじめとした地域活動に貢献し続けていきたいと思っています。

10月の朝遊びカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31