



清明小学校 学校だより

5 月 号

# みどりの風

清く明るく豊かな心を持ち進んで学ぶ子

令和 6 年 5 月 1 日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳  
児童数配布

## 運動で脳を鍛えよう！

副校長 梶原 弥咲子

**運動**は体力向上に欠かせませんが、**脳の発達やメンタルに良い影響がある**ということが最近注目されています。「運動脳」(アンデシュ・ハンセン、サンマーク出版)では、「**運動をすると気分が爽快になるだけでなく、集中力や記憶力、創造性、ストレスに対する抵抗力も高まる。**」とあります。運動をすることによって、記憶をつかさどる「海馬」が大きくなり、脳内の連携が良くなり、「頭がよくなる」ということが、様々な実験や研究結果から証明されているそうです。

まず、**大人に朗報**。脳の大きさは25歳をピークに小さくなっていきますが、**運動によって「海馬」が大きくなる可能性**があります。ある実験では心拍数の上がる運動を週3回40分程度続けると**1年間で2%大きくなった**そうです。また、運動により、分泌されたドーパミンで集中力が高まるそうです。

子供はどうか？もちろん、**子供も、運動により海馬が大きくなり、学力が上がる**ことが実験によって証明されています。運動を多く取り入れたグループとそうでないグループの学力を比較すると、運動を多く取り入れたグループはそうでないグループより、国語や数学の試験結果が良い結果が出ました。また、**4歳から18歳までの子供が運動をするとほぼ全ての認知機能(ワーキングメモリー、集中力、決断力)が高まる**ことが分かっています。確かに私自身、担任時代に体育の後、子供たちがとても集中しているなど感じたことが何度もあります。運動後に上記の認知機能が高まるのでぜひ、集中力の高まる運動後のゴールデンタイムを大切にしていきたいものです。

新緑の季節となり、外で運動するには最高の季節となってきました。

今月は、**体力テスト**が全校で実施されます。早速、先週、50m走の測定が行われました。走り終わって廊下を歩いていたある児童に50m走の感想を聞いてみると、思ったようなタイムではなかった様子。「でも、**運動会は秋だからまだ間に合う。**」と言っていました。「運動会まで練習すればもっと速く走れるようになる！」という意味でしょう。とても前向きな態度に嬉しく思いました。

清明小学校では、体力テストの結果を受け、休み時間などの時間に「日常的に」に体力がつけられるよう、遊具や運動できる場づくりを行っています。ジャングルジム横のスローバトンの設置や、ケンパーができる場づくり、ボール投げの的のペイントなどです。体育の時間も、運動量をいかに確保できるか工夫しながら授業を行っています。

休み時間には、校庭に出て走り回って遊び、身体はもちろん、脳も成長できるよう、外遊びを推奨していきます。(暑さ対策は必須ですが…) ご家庭でも、できるだけ、大人も子供も体を動かす機会を増やしていきたいでしょう！

### 春の交通安全運動

入学式・始業式からスタートして1か月が過ぎました。保護者の皆様、旗当番の活動、ありがとうございました。子供たちは事故なく安心して登校することができています。引き続き、ご家庭でも交通安全の指導をよろしく願いいたします。

# お知らせとお願い

## ♪生活指導の小窓♪

### 5月の目標

保健	生活のリズムを整えよう
生活	決まりを守って生活しよう
給食	箸を正しく持とう

## ★上履き貸出について★

上履きを忘れた際は、学校で借りることができます。返す際は、自分の上履きを学校に持って来てから、家に借りた上履きを持ち帰り、必ず洗ってから返すようご協力お願いします。貸出用の上履きは、数に限りがありますので、早めの返却をお願いします。

(貸出担当)

## ★1年生を迎える会★

優しい6年生に手をつないでもらい、緊張しながらもやる気いっぱいのにきらきら輝く笑顔で入場してきた1年生。清明小学校の新しい仲間に、少しでも学校のすてきなところが伝わるように、短い期間に集中して準備をしていた上級生。終始、会場は温かな空気に包まれていました。誰かのために、互いのよさをつなげながら、一生懸命行動できる時間を今後も大切にして、子供たちの力で清明小の大好きをどんどん増やし、誇りをもてる学校を創っていけるように応援していきます。

(R5年度 代表委員会担当)

## あおぞら学級

- ・3～6年生は5月から書写で毛筆が始まります。習字道具の点検をし、補充等済ませ、ご用意ください。
- ・あおぞらタイムで5月8日(水)にミニトマトを植えます。軍手をご用意ください。
- ・あおぞらタイムで5月下旬から地域交流が始まります。「校外学習グッズ」をご用意ください。詳細は保護者会資料をご覧ください。\*学年のお知らせ欄もお読みください。

## 転入された先生方からのメッセージ

清瀬七小から異動してきました。清明小の皆さんと勉強したり、お話したり、遊んだりするのを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

きらり担当

豊島区立西巣鴨小学校から異動してきました。「あおぞら」という新しい環境を生かして、子どもたち一人ひとりがもっている力を伸ばし、輝いていけるように支援していきます。よろしくお願いいたします。

あおぞら担任

練馬区立豊玉東小学校から異動してきました。清明小の皆さんの成長に携われることを嬉しく思います。よろしくお願いいたします。

2年1組担任

あおぞらの担任になりました。学校生活を楽しく、安全に過ごせるようにサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

あおぞら担任

清明小学校の皆さんと過ごす毎日がとても楽しく充実しています。これからの1年間も楽しく勉強しながら過ごしたいと思っています。

よろしくお願いいたします。

5年2組担任

清明小学校のみなさんと過ごす学校生活がとっても楽しいです！みなさんが楽しく元気に過ごせるように、力添えできたらうれしいです。

きらり教室専門員

# 各学年からのお知らせとお願い

※今月号より学校だよりの紙面が変わりました。学年のお知らせを入れ、これまでの学年だよりは必要に応じて発行となります。

## 1年

### ○宿題について

5月7日(火)より、①音読、②ひらがな・カタカナ・漢字、③計算の宿題を出します。音読では、言葉のまとまりや点・丸に気を付けてはつきり読めているか確認をしていただき、音読カードにサインをお願いします。ひらがな・カタカナ・漢字の宿題は、書き順、とめ・はね・はらい、鉛筆の持ち方や姿勢が正しくできているかをご確認ください。計算のみ、ご家庭で丸付けを行ってください。

## 2年生

### ○【算数】15cm定規について

・目盛りがしっかり分かり、キャラクターのついていないものに記名し、もたせてください。\*折りたたみタイプのは使いません。

### ○持ち物について

・「しよしゃ」「どうとく」「音楽のおくりもの」「ずこう」の教科書は学校保管をします。まだお持ちの場合は、学校に持ってきてください。

## 3年

### ○5月より、書写(毛筆)の指導が始まります。

1組が5月9日(木) 2組が5月2日(木)に行います。すべての道具に記名をして持たせてください。また、新聞紙のある方は(約一日分)を持たせてください。習字は学校支援本部のボランティアの先生にゲストティーチャーとして教えて頂きます。

○音楽の鍵盤ハーモニカについて  
2年生まで使用していた鍵盤ハーモニカですが、今年度の音楽でも使用することになりました。一度持ち帰ってしまった場合再度お子さんに持たせてください。お手数をおかけしますが、よろしくをお願いします。

## 4年生

### ○書写(毛筆)について

・書写は講師の先生に教えていただいておりますが、月に1回程度、地域のボランティアの先生に教えていただきます。実際に毛筆で書く前に、道具がそろっているかを確認しますので、5月1日(水)に、習字セット、新聞紙1日分を持たせてください。

毛筆で実際に書く授業の1回目は、1組が5月8日(水)、2組が5月15日(水)です。汚れてもよい服装で登校させてください。

## 5年生

### ○バケツ稲について

・5月の中旬よりバケツに稲の種を育てる活動をします。5月20日(月)までにバケツを1つご用意ください。大きさは、15リットル位です。

### ○家庭科の学習について

・1組は10日(金)、17日(金)、24日(金)、2組は7日(火)、14日(火)、21日(火)に調理実習を予定しています。(内容は、1回目が「お茶を沸かす」、2回目が「青菜をゆでる」、3回目が「じゃがいもをゆでる」です。)つきましては、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、食器拭きふきんを各回にご用意ください。

## 6年生

### ○社会科見学について

・5月7日(火)に社会科見学で国会議事堂と科学技術館に行きます。お弁当が必要ですので、ご準備ください。

### ○引き落としについて

・教材費 4,426 円、給食費 10,800 円、修学旅行費(お小遣い含む)20,000 円、社会科見学費4,000 円合計 39,226 円が5月10日(金)に引き落としされます。ご準備をよろしくお願いします。

### ○家庭科の学習について

・家庭科の学習で14日(火)と21日(火)調理実習を行います。エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、食器拭きふきんを持たせてください。