

心豊かな子ども 学びを深める子ども 健康な子ども 「今日が楽しく明日が待たれる瑞光小」

瑞光だより 6月号

荒川区立瑞光小学校 校長 渡邊 滋

「第7の習慣 自分を磨く」

副校長 神田 やよい

最近、テレビやネットで「ChatGPT」や「生成AI」の文字を見かけないでしょうか。

先日、Google アカウントで困った際、ヘルプページからチャットでAIにお世話になりました。物の名前が出てこず、スマホに話しかけて解決することも増えています。身近なAIに助けられている場面だと思います。

現在、本校に通っている子供たちも「デジタルネイティブ」。生まれた時から、デジタルだけでなくAI機器に囲まれ、あるのが当たり前、使いこなすのもとても上手です。

一方でデジタル機器の利用には、便利だけでなく、ネガティブな面も見られます。

先日読んだ本の中で、「デジタル機器は、脳内で過剰な刺激を与え、集中力低下や問題行動等の引き金となり、心身ともに長期的な悪影響の原因となる」という内容を目にしました。

その他にも、「ゲーム好きは強い刺激を求める」「危険度が高まるスマホ依存」などの文字もありました。

「デジタルデトックスでリセットすることが最適な発達への道」と著者は述べていました。

6月は、読書月間です。そして、荒川区では「家読(うちどく)」を推奨しています。家庭の中でデジタルデトックスデイを作り、みんなで本を読んで過ごすのはいかがでしょうか。本は想像力を豊かにしてくれます。また読み手により感じ方が変わるところも楽しいものです。家庭で同じ本を読み、感想を互いに述べてみたり、ブックトークを試してみたりすると、家の中でのコミュニケーションが広がるのではないのでしょうか。

それぞれのスクリーンタイムを 紙面を読むに変えて、文字から情景や心情を想像する時間を作ってみられることをお勧めします。

ChatGPT は高度なので、AIの学習度により別人格のようになるそうです。語彙力を増やし、適度に程よく使うとデジタルの利便性だけを得られるかもしれません。

※ChatGPT・・・使っている人が入力した質問に対して、まるで人間のように自然な対話形式でAIが答えるチャットサービス

(参考：子どものデジタル脳完全回復プログラム

グィトリア・L・ダソリ一著)



読書を愛するまご
あらかわ宣言



令和5年度 6月の行事予定♪

		授業日数22日 給食日数21日	寺子屋	クラブ	委員会	SC
日	曜	行事 ()は学年				
1	木	【読書】	○			
2	金	【読書】 移動教室終(6)	○			
3	土					
4	日					
5	月	【朝会(上)】【そうじ(下)】 前期読書月間始 NINO(2~6) 委員会	○		○	
6	火	【体育朝会(プール開き朝会)】 開校記念集会(全) 短縮(2)	○			○
7	水	【心のじかん】 避難訓練	×			☆
8	木	【読書】 体カテスト(全)	○			
9	金	【基礎基本(国)】 体カテスト予備日	○			
10	土	【×】※特別時程 授業公開日(給食なし) 学校説明会	×			
11	日					
12	月	開校記念日				
13	火	【基礎基本(算)】 水泳指導始 水道キャラバン(4)	○			○
14	水	【心のじかん】※特別時程 QU(全)	×			☆
15	木	【読書】 なかよし班遊び(3・5) 租税教室(6) 都学力向上を図るための調査(4)	○			
16	金	【児童集会(集会委員)】 事前検診(5) QU予備日(全)	○			
17	土					
18	日					
19	月	【朝会(下)】【そうじ(上)】 移動教室始(5)	○			
20	火	【基礎基本(国)】	○			○
21	水	【心のじかん】 移動教室終(5)	○			☆
22	木	【読書】 なかよし班遊び(2・4)	○			
23	金	【オリパラの時間】 区役所見学(3)	○			
24	土					
25	日					
26	月	【安全指導】 遠足(1・2) クラブ	○	○		
27	火	【基礎基本(国)】 短縮(2~6)	○			○
28	水	【心のじかん】 研究授業のため、4-2のみ5時間授業	×			☆
29	木	【読書】 なかよし班遊び(1・6) 歯科講話(4)	○			
30	金	【音楽朝会(1・6)】 定期健康診断終 前期読書月間終	○			



★ 6月の主な予定 ★

※発行日時点での予定です。変更される可能性があります。



★前期読書月間

5日(月)~30日(金)は、前期読書月間です。学校での読書だけでなく、「家読」にも積極的に取り組みましょう。



★体カテスト

8日(木)に校庭でソフトボール投げの計測を行います。

★水泳指導開始

13日(火)に水泳指導が始まります。詳細はスクリシにてお知らせします。



★水道キャラバン(4年)

東京都水道局の方に来校いただき、水道水源林や、水源から蛇口まで水が届く仕組みについて学習します。

★都学力向上を図るための調査(4年)

15日(木)に4年生が、都学力向上を図るための調査を行います。

★清里移動教室(5年)

19日(月)~21日(水)に清里移動教室に行きます。



★区役所見学(3年)

社会の学習で区役所に行き、荒川区についての理解を深めてきます。

★遠足(1・2年)

26日(月)に遠足に行きます。行き先は葛西臨海公園を予定しています。(雨天決行)



寺子屋 SC 放課後の「あらかわ寺子屋」に参加できる日
今井奈津子先生の勤務日 ☆印
禿愛子先生の勤務日 ○印

3, 4年生遠足（清水公園）



5月19日（金）に清水公園まで電車を乗り継ぎ行きました。当日の天気予報は、曇りのち雨。中止か決行か迷うような天気でした。それでも、決行となり、朝、中庭に集合する子供たちからは、楽しみで仕方がない気持ちがあふれ出ていました。3年生にとっては、初めての清水公園遠足。4年生にとっては2回目の清水公園遠足です。特に4年生は、4年生しか行くことが許されない水上コースにワクワクドキドキしていました。

清水公園に到着し、写真撮影が終わると、いざアスレチックへ！3年生も4年生も丸太を渡ったり、網をくぐったり、滑ったりと「わあ〜！！」と叫びながらも次々にアスレチックに挑んでいきます。中でも4年生の人気は、「蟻地獄」。鉢状の底から側面をぐるぐる走りながら脱出します。3年生の人気は、「人間ロープウェイ」で、ロープに吊るされている丸太に乗って高いところから滑り降りるスピード感あるアスレチックでした。3年生も4年生も力を合わせてクリアするアスレチックもあり、どんどん仲良くなる様子が見て取れました。

昼食もグループ班でいただきました。「〇〇班〜！こっちに集まって〜！」という声が、あっちからもこっちからも聞こえてきます。「いただきます！」の音が聞こえ始めたころ、ポツポツと恐れていた雨が降ってきました。傘を差しながら、お弁当を食べ終わると、午後の活動が待っていました。が、雨は、激しさを増して降り始めます。



3年生は、午前中に挑戦した冒険コース、チャレンジコースに再トライ！4年生は、水上コースに向かいます。雨の中、水上コースは途中で中止になりましたが、それでも、「楽しかった！」との声が聞かれました。水に落ちた子も多くいましたが、雨に濡れて水に落ちたかのようにビショビショになった子もいて、4年生は、ほぼ全員着替えることになりました。

帰りの電車は、疲れて寝てしまう子も……。天気に振り回されながらも、遠足を全力で楽しんだ子供たちです。

この遠足を通して、4年生の、3年生をリードしサポートする新たな一面を見ることができましたし、3年生は、次は、自分たちがリーダーになるんだという意気込みを見ることができました。遠足の準備を整えてくださった保護者の皆様には感謝しかありません。この経験を生かしていけるよう、担任一同、指導を続けていきます。ありがとうございました。



<生活リズム講話>



5月12日（土）1時間目 4年生、2時間目 1年生が生活リズムの大切さについて学習しました。

早起き早寝の大切さは分かっているものの、なかなか実行に移せないのが現状です。そこで、毎年、瀬川記念小児神経学クリニック 理事長 星野恭子先生から「笑顔と元気があふれる生活リズムづくり」をテーマに、なぜ生活リズムが必要なのか医学的根拠に基づいたお話を分かりやすくお話していただく機会を設けています。

1年生は、教員も参加した生活リズムの音楽紙芝居を見ながら、朝型の生活リズムの大切さを学びました。また、4年生は、生活リズムが乱れる大きな要因になるゲームの害についても学びました。ゲーム依存になると脳が委縮することに驚いていました。最後は、〇×クイズで、生活リズムの大切さのまとめをしました。

学童期の基本的な生活習慣の形成は、一生涯の健康に繋がるだけでなく、学力・体力・精神力と全ての活動の源です。生活リズムは「命のリズム」です。そのために、子供たちが、自分の心と体を自分自身で守るように、自分の健康づくりのリーダーになってほしいと願っています。

（主任養護教諭 川崎浩美）



<食育週間>



5月8日（月）～12日（金）は、1学期の食育週間でした。瑞光小学校では、毎学期、食育週間があり、食べ物の名前や栄養素、給食の準備や後片付け、食事のマナーなどについて学びます。

1学期の食育週間は、「手洗い」「牛乳パックのきれいな片付け方」を中心に取り組みました。手洗いについてのスライドを見ながら、汚れが残りやすいところを確認したり、給食準備中に流れる「手洗いの歌」に合わせて丁寧に手を洗ったりしていました。

また、「牛乳パックのきれいな片付け方」についても、動画を見ながら、牛乳パックの開き方を確認し、きれいに片付けようという意識が高まりました。1年生も、初めはうまく開けずにビリビリになってしまっていました。力加減に気を付けて、上手に開けるようになってきました。

さらに、瑞光小学校では、毎日、お昼の放送で給食委員会の児童が「食育放送」を行っています。その日のメニューに関するクイズや食材の紹介をしています。

子供たちが、毎日の食事や食べ物に興味・関心をもち、望ましい食習慣を身に付けられるよう、食育を推進していきます。

（食育リーダー 高橋 ゆか）

