



# 七峡だより

令和4年6月30日  
荒川区立第七峡田小学校  
校長 高田 大

## 深い呼吸

校長 高田 大

今週よりプールでの体育授業を開始しています。各学年のプール開きでは「水の抵抗を受けた全身運動を通して体を鍛えること」「水難から身を守る術を身につけること」を子どもたちの発達段階に応じてお話し、学習の2つの大きなねらいとして子どもたちに伝えました。

そして、今だからこそ水遊び・水泳学習に期待したいもう1つの効果が「深い呼吸」を行うことです。コロナ禍におけるマスク生活が続いている影響で、我々の呼吸は知らず知らずのうちに「浅い呼吸」になってしまっているという医師等の指摘があります。その理由の一つに、マスク着用の影響で呼吸時に鼻を使わなくなり、口に頼った楽な呼吸になってしまっていることが挙げられるそうです。

水泳等での呼吸は、口から一瞬で多くの息を吸い、水中では鼻から息を吐く「ボビング」が効果的であり、体育の授業では「ブクブク、パッ」などの掛け声や愛称で指導しています。各学年最初のプール授業では、たくさんの息を吸うこと自体が久しぶりで呼吸のコントロールに苦戦する子どもたちの様子が見られましたが、この夏のプールでの学習を通して、新鮮な空気をたくさん取り入れる感覚や、鼻を使って息をする感覚を思い出し、益々の健康増進に繋がってほしいと願っています。

### 熱中症対策について

1. 本校では次の場合に屋外での運動や遊びを制限しています。
    - (1) 環境省による「熱中症アラート」が東京都に発表された場合
    - (2) 校庭における「暑さ指数」の測定値が「31（危険）」を超えた場合
  2. マスクの運用
    - (1) 夏場においては熱中症対策を優先し、マスクの着用について判断します。
    - (2) 体育の授業、外遊び、登下校等の屋外での活動では、マスクを外すことを指導します。
- 児童と教職員の健康のため、ご理解いただきますようお願いいたします。

## 7, 8月の主な行事

7月 9日(土)	土曜授業日 道徳授業地区公開講座	8月8日(月)～12日(金)	教育活動休止日
12日(火)	保護者会 1,2,3年生	23日(火)～29日(月)	後期夏季水泳指導
14日(木)	保護者会 4,5,6年生	9月1日(木)	始業式
15日(金)	避難訓練		
19日(火)	給食終わり・大掃除		
20日(水)	1学期終業式		
21日(木)～27日(水)	前期夏季水泳指導		
28日(木)	4年生下田事前検診		
29日(金)～31日(日)	下田臨海学園4年生		



## ～\*～\*～七峡ミッションツアー感想～\*～\*～

6月の土曜授業日に行いました「七峡ミッションツアー」。昨年コロナ対策でミッションツアーに形を変えて行ったところ子どもたちに好評で今年も引き継ぎました。子どもたちの感想を紹介します。

○おなはけミッションツアーでおみせをやったとき、しかいのしごとをがんばりました。ルールをみんなでいっしょに、こえをあわせていえてよかったです。おきゃくさんのときは、いろんなミッションがあったのしかったです。(1年生)

○わたしたちのクラスは、「本とうのことをしている人は、だれでしょう」です。わたしのグループは「ピースをしている人はだれでしょう」というミッションをしました。ほかのクラスのいろんなミッションができてうれしかったです。(2年生)

○回る時は、いろいろなお店があってその回ったクラスのほとんどの人が笑顔でわらっていました。できた時に「すごいね」や「がんばったね」と言ってくれてとてもうれしかったです。七はけに笑顔がふえました。(3年生)

○もぐらたたきの準備では、段ボールカッターで丸の形を切るのが難しかったです。お店をするときは、30秒を計ったり、待合室に誘導したりして楽しかったです。クラスを全部周れず残念でしたが、その後のなぞは解けたので嬉しかったです。(4年生)

○クラスのミッションにたくさんの方が来てくれました。的に当たった点数を数える役割をしっかりとできて良かったです。来年はもう少し丁寧に来た人に説明できるようにしたいと思いました。(5年生)

○磁石つりと十秒止めをやりました。一つの教室で二つのゲームをするので、うまく遊びに来たグループに対応できるか不安でしたが、上手にできました。ミッションをしている人たちがとても楽しそうにしている様子を見て、うれしかったです。(6年生)

○学校生活最後の七峡ミッションツアーでした。自分たちで計画を考え、ストーリー仕立てのクイズを作ったのが楽しかったです。また、班のみんなで協力していろいろなお店を回れたのが心に残りました。(6年生)



### 清里移動教室について

5年生担任

「生活のきまりを守って、みんなで助け合って仲良く過ごそう」や「自然の美しさや文化について学ぼう」をめあてに清里移動教室に行ってきました。集合する時間から逆算し、優先すべきことを班の人と協力して取り組む様子が見られました。また、田植えや山登りなどの体験を通して、清里の美しい自然に親しみ、生き物を大切にすることを感ずることができました。たくさんの思い出が残る2泊3日の学校行事となりました。

○清里移動教室でがんばったことは、飯盛山の山登りです。2キロ以上も登るの!?とあって、切り切れるか心配になったけど、一番上についたときは、景色がきれいで登ってよかったと思いました。来年の下田移動教室も楽しみです。(5-1)

○清里は、東京とは違いとても緑が多く、自然豊かな場所でした。学習会ややまねミュージアムで様々なことを聞いたり、田植え体験や山登りをしたりして、とても勉強になり、楽しかったです。(5-2)

※6年生下田移動教室については9月号に掲載致します。

### 7月の生活指導目標

### 「ルールを守って生活しよう」

生活指導主任

学校には、子どもたちが安全で、楽しく学校生活を過ごすためのルールがあります。学校全体やクラスのきまりを守ろうとする気持ちや態度が育つことで、社会性も養われていきます。

教職員は、様々な場面でルールを守ることの大切さを話し、日々、指導にあたっています。ぜひ、ご家庭でも時と場に応じてルールを守って生活できるように、お声かけをお願いします。