

ゆりの木



東村山市立回田小学校
令和6年度
1月8日 第11号
学校だよ
校長 渡辺 毅

朝日の力

東京の元旦の朝は穏やかな天候でした。多少寒かったのですが軽くランニングをしようと出掛けました。お決まりのコースを走り始めると、川の西岸に大勢の人たちが並んでいることに気がきました。皆さんは寒さに耐えながら東の空を眺めています。初日の出を見るために来ていたようでした。東の空は徐々に赤らいてきていて、「薄明」の空、いわゆるマジックアワーの空でした。私も初日の出を見たくなりました。せっかくなので少しでも早く拝もうと、山の稜線が低くなる場所を目指して走り出しました。しばらくすると、東の空から注ぐ光に周囲が一斉に染まり出しました。そして高幡不動の五重塔の上に今年最初の朝日が頭をのぞかせました。その美しい光景に一瞬息を呑みました。

朝校門で子供たちと挨拶を交わしながら朝日を浴びることがよくあります。朝日を浴びると寒さが緩みます。そして何より気持ちが解放され、心が温かくなるような感じを受けます。

人間が朝の光を浴びる影響については、様々な研究がなされているようです。人間の体内時計の周期は24時間と少しのことです。何もせずにいると実時刻と生体リズムの間にずれが生じます。そこで光は大きな役割を果たします。特に視野に直接入る朝の光は眠気を飛ばす働きがあるそうです。

朝の眠気を飛ばすには、『**起床後2時間以内に30分間以上朝の光を目から取り入れる**』ことが大切だそうです。さらに『**朝の食事(炭水化物とタンパク質が多い食事)を摂る**』ことで内蔵時計もリセットされるそうです。加えて午前中の太陽光は夜の眠気を早めてくれる効果もあるそうです。

朝ごはんを食べてから歩いて登校すると、自然と朝日の力を得られます。自動車ですべて送ってもらっては朝日にあたる時間が短いですね。お子様が気持ちよく一日を過ごすために、ぜひ保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

本年も子供たちが楽しく学校生活を送れるように継続して努力してまいります。引き続き保護者の皆様のご理解とご協力を頂きますようお願いを申し上げます。

1月 SCHEDULE of January

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
12/29	30	31	1/1	2	3	4
冬季休業日	冬季休業日	冬季休業日	冬季休業日 元旦	冬季休業日	冬季休業日	冬季休業日
5	6	7	8	9	10	11
冬季休業日	冬季休業日	冬季休業日	3学期始業式 特別時程4時間 (給食なし) ICT	特別時程4時間 (給食あり) 給食始 ALT	委員会活動 ☐座引落日	
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	身体計測・保健指導 【1年】 縦割り大縄 安全指導	身体計測・保健指導 【2年】 音楽集会 避難訓練 (予告なし)	身体計測・保健指導 【3年】 縦割り大縄 SC相談日	身体計測・保健指導 【4年】 3年クラブ見学 ICT	
19	20	21	22	23	24	25
	身体計測【5年】 心のゆりの木 (表彰日) 表彰のある方はフォー ムへ入力してください。	身体計測【6年】 縦割り大縄	ふるさと歴史館 見学【3年】 ICT	特別時程4時間 (給食あり) SC相談日 ALT	変則特別時程 5時間	
26	27	28	29	30	31	2/1
	社会科見学 【4年】 ALT		保健委員会集会	お話給食 SC相談日	特別時程4時間 (給食あり)	

2月3日(月)から2月12日(水)までの期間、書き初め展を実施します。2学期の学習や冬休み等にたくさん練習し、丁寧に書き上げた作品を廊下壁面に掲示します。保護者の皆様にも公開いたしますので、児童が心を込めて書いた作品を是非ご鑑賞いただければ幸いです。

第二回土曜講座 12月7日(土)

「ポッチャ」「ティーボール」「ハンドベル」「お琴」「押し花」「和太鼓」「サッカー」「バスケットボール」「バドミントン」の土曜講座が開かれました。校庭で元気いっぱい走り回る姿や、押し花ですてきなツリーを作ったり、お琴やハンドベル、太鼓を演奏したりする子供たちの姿が見られました。第三回目は、2月15日(土)に開催されます。



(押し花)



(バドミントン)



(和太鼓)

図書ボランティア 12月25日(水)

回田小の図書ボランティアの方が、12月25日(水)に図書室で、すてきな飾りを作ってくださいました。次回は、3月5日(水)の13:30~14:30に図書室で行われます。事前申し込み不要で、出入り自由です。短時間でも大丈夫ですので、興味のある方は、ぜひ、気軽に覗きに来てください！たくさんの方のご参加をお待ちしています！



縄跳び広場

12月には、縦割り班で短縄を行いました。上学年の児童が、低学年の児童に優しく跳び方を教える場面が見られました。3学期は、大縄での活動が予定されています。



総合防災訓練 12月2日(月)

東村山消防署より消防士さんに来ていただいて、総合防災訓練が行われました。2校時には、地震を想定した避難訓練を行いました。児童は、先生の指示に従って素早く校庭に避難できました。消防士さんからは、避難の仕方について教わりました。

3校時は、2年生が煙体験を4年生が消火器訓練を行いました。子供たちは、消防士さんの話を真剣に聞いて行動できました。



廻田町上自治会防災訓練

12月1日(日)は、廻田町上自治会の防災訓練も行われました。消防署の方、市の防災課の方、上自治会の地域の方が集い、防災訓練を回田小で行いました。防災倉庫の中と防災用の消火栓の確認や放水訓練等を行いました。



環境美化デー

12月1日(日)は、環境美化デーでした。回田小に集合した地域の方々と回田小の子供たちが、四中までの道路や公園等を清掃してくれました。



回田小避難所運営連絡会

11月21日(木)に避難所運営連絡会が開かれました。実際に地震等の災害が起きた時に回田小が避難所になることを想定して話し合いが行われました。次回は、2月8日(土)の15:00よりコミュニティ室で行われる予定です。保護者の皆様もぜひご参加ください。