

プロの集団 チーム碧山!

碧山だより

子どものやる気を育てます



6月号
令和2年5月27日
西東京市立碧山小学校
<http://www.nishitokyo.ed.jp/e-hekizan/index.html>

免疫力を上げる

校長 伊藤 正明

「国境の長いトンネルを抜けるとそこは雪国だった」川端康成の「雪国」の一節です。私が小学5年生の時、上越線の清水トンネルを抜けたときに正に実感した音声・映像がまだにはっきりと目に浮かびます。3月2日からの「休校」という長いトンネルから抜け出したそこには、新しい生活様式、学校生活の世界を広げていきます。

保護者の皆様には3か月という長い期間、ご家庭において様々な面で苦慮されてきたこととお察しいたします。期間中の学校の取組につきまして格段のご協力をいただいたこと真に感謝いたします。新型コロナウイルス感染症拡大へのリスク軽減について、当たり前に行っていくことが大切と捉えています。この3か月間で、子どもたちが家庭において獲得した感染リスク軽減に対する取組や感覚を、学校という社会において、発揮させながら定着させていきます。

感染症への感染リスクを低減させるには、感染経路を絶つことです。学校では飛沫感染のリスク軽減のため、マスクの着用・身体的距離を保つこと、換気を行います。接触感染のリスク軽減のためには、こまめな手洗い・共有箇所や共有物の消毒を。もう一つに「免疫力の向上」があります。自分の体の力を向上させ、侵入してくるウイルスに負けない体制を整えることです。

免疫力を向上させるためには、食事・運動・睡眠が基本です。食事については、バランスよく食べることは勿論、免疫力向上に効果のある物質が多く含まれる食材を取り入れることが大切です。適度な運動は、良い睡眠につながります。運動をすると筋肉から幸せ物質が分泌されると言われています。良質な睡眠は、体を休め抵抗力を向上させます。

さらに、免疫力を上げると言われていることは、「笑い」です。笑うことで、幸せ物質が分泌されると言われています。

この感染症の怖さは、病気だけではありません。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる拡散につながることで、「病気」「不安」「差別」の3つの感染症のリスクを、運動や笑うことで軽減することもできます。

リスクを軽減しつつ、子どもたちの笑顔とやる気を大切に、新しい生活様式の中で、活気のある学校生活が送れるよう教職員一同一丸となって全力で取り組んでまいります。

6 月 行 事 予 定

日	曜	予 定	日	曜	予 定
1	月	2分割登校「碧」	15	月	避難訓練 給食開始(1年) ※午後授業開始 視力検査(4年)委員会
2	火	2分割登校「山」	16	火	登校指導 視力検査(3年)
3	水	2分割登校「碧」	17	水	視力検査(2年)
4	木	2分割登校「山」	18	木	視力検査(1年)
5	金	※4時間授業	19	金	聴力検査(5年)
6	土		20	土	
7	日		21	日	
8	月	※4時間授業 全校朝会(放送) 安全指導	22	月	全校朝会(放送) 聴力検査(3年)
9	火	給食開始(2~6年) ※補5時間授業開始(全学年)	23	火	図書集会(各教室) 聴力検査(2年)
10	水	いじめに関する授業 身体測定(全学年)	24	水	方面別下校 聴力検査(1年)
11	木	視力検査(6年)	25	木	
12	金	視力検査(5年)	26	金	
13	土		27	土	
14	日		28	日	
6月 生活目標			29	月	委員会
健康で安全な生活をしよう			30	火	

西東京スタートアップ期間

挨拶・グッドウォーク週間

読書旬間(7月7日まで)

※今年度、生活時程が変更になりました。本紙裏面と学年便りを必ずご確認ください。

生活時程を変更します



7時間授業 (40分)	
登校	8:15
朝の会	8:20 ~ 8:25
1時間目	8:25 ~ 9:05
2時間目	9:10 ~ 9:50
3時間目	9:55 ~ 10:35
中休み	10:35 ~ 10:55
4時間目	10:55 ~ 11:35
5時間目	11:40 ~ 12:20
給食	12:20 ~ 13:05
昼休み	13:05 ~ 13:25
6時間目	13:25 ~ 14:05
7時間目	14:10 ~ 14:50
委員会・クラブ	14:20 ~ 15:05
最終下校	15:15

【1学期】
週の授業時間 (例 月6…月曜日6時間授業)

1年生 月6 火6 水6 木6 金6
(6/15から6時間授業が始まります。)

2年生 月6 火6 水6 木6 金6
(2学期から火曜日7時間授業が始まります。)

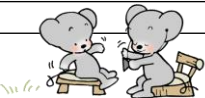
3年生 月6 火7 水6 木7 金6
(2学期から金曜日7時間授業が始まります。)

4~6年生 月7 火7 水6 木7 金7
(4年生は委員会には参加しません。)

新型コロナウイルス感染症による休校期間中(令和元年度3月~令和2年度5月の3カ月間)の学習をするとともに、令和2年度の学習をできるだけ3月までに終わらせたいと考えています。そのため、子どもたちの過度な負担にならない程度に、授業をできる回数確保したいと考え、1学期は3年生~6年生までを7時間授業としていきます。

- 下校時刻は、昨年度までの時刻と変わりません。(1時間目の授業開始時刻を早めました。)
- 1時間は40分授業となります。(通常は45分授業です。)
- 1時間の授業時間を短くして、多くの教科の学習に取り組めるようにします。
- 7時間授業を実施した場合は、通常(45分6時間授業)よりも10分間の授業時間の増加となります。

7時間授業をしばらく続け、授業の進み合いを見ながら、秋ごろを目途に通常の45分6時間授業に戻していきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



マスクについて

飛沫防止として、マスクは「新しい生活様式」を送る上では、必要不可欠なものとなります。しかし、今後暑くなってくるため、マスクが蒸れて使えなくなる等のことが予想されます。また、衛生上給食時には新しいマスクをつけることが望ましいです。**マスクには必ず記名**し、可能であれば複数枚マスクを用意し、**袋に入れてランドセル等に保管**してください。使い捨てマスクも含めて、マスクを持ち帰るための袋も併せてご用意ください。**使い捨てマスクは、学校では捨てることができません**ので、ご了承ください。

(「学校生活ガイドライン 学校の『新しい生活様式』」より抜粋)

授業日の延長について

長期間の休校にともなう学習の遅れを取り戻すため、西東京市では、1学期の終業を伸ばし、2学期の始業を早め、夏休みを短縮して授業日数を確保することを計画しています。詳しい日程については、後日お知らせいたします。
暑さ対策をしながら、学校生活を送っていきます。ご了承ください。



ハンカチ・ティッシュを必ず持たせてください

学校生活の中で、今後頻繁に手洗いやうがいをしていきます。その際、ハンカチで手を拭く機会が増えます。また、鼻をかむときなど、ティッシュも必要です。毎日、新しいハンカチとティッシュを必ずお子様に持たせてください。なお、これらはすぐに取り出せるように、どのように持っておくかをお子様と相談して決めておいてください。暑くなるため、汗拭きタオルも必ず持たせるようにしてください。

ご協力、よろしくお願いいたします。



スクールライフのQRコード