

子どもの やる気を 育てます！

わかくさ

令和4年 1月11日 No.553



目次

○巻頭言「寝る子は育つ」	1
○1月の行事予定	1
○展覧会について	2

西東京市立谷戸小学校 校長 伊藤 正明

寝る子は育つ

校長 伊藤 正明

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

昨年度アメリカの野球メジャーリーグで大活躍した大谷翔平選手を特集していたテレビ番組で、「毎日8時間以上寝るために工夫してやりくりしていた。」といったコメントがありました。そのコメントでピンときたことわざが「寝る子は育つ」でした。

ことわざは、古くからの経験をもとに語り継がれ伝えられてきたものです。先人たちの経験から実感されたものと思われまます。現在では、科学的、医学的にも検証されているようです。

睡眠時間の長い子ほど、記憶や感情に関わる脳の部位「海馬」の体積が大きかったそうです。さらに、寝不足によって、前頭葉の働きが低下し、やる気が出なくなったり、キレやすくなったり、注意力・判断力が落ちることも確認されているそうです。睡眠不足は、学習に向かう姿勢自体が低下することになります。学力調査からも、就寝時間の早い子ほど、学力が高いという結果があります。

発育を促す「成長ホルモン」の分泌は、寝付いてから1～2時間後が最も多いといわれています。また、成長ホルモンは発育だけでなく、新陳代謝にも関与しているようです。そういった意味からもしっかりとした睡眠は、子どもの健やかなる成長には欠かせないものです。

睡眠は免疫力向上にも関与しています。しっかりと寝て、健康力をアップし、効率よく学べる脳・体に！！

1月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	土	元日	17	月	計測4年 委員会
2	日		18	火	計測3年
3	月	閉庁日	19	水	計測2年 B時程5時間授業
4	火		20	木	計測1年 5時間授業 6年生展覧会準備6校時
5	水		21	金	理科見学4年 B時程5時間授業
6	木		22	土	
7	金	冬季休業終	23	日	
8	土	元気いっぱいカード 8日～13日	24	月	書き初め展始(～2月4日) 5時間授業
9	日		25	火	
10	月	成人の日	26	水	4時間授業 1-2研究授業5校時
11	火	始業式 安全指導 4時間授業	27	木	展覧会 (AM 児童鑑賞 PM 低学年保護者鑑賞)
12	水	給食始 計測6年 社会科見学5年 B時程5時間授業	28	金	展覧会 (AM 児童鑑賞 PM 高学年保護者鑑賞)
13	木	音楽鑑賞教室5年体育館3h	29	土	展覧会 土曜授業(公開なし) 1～3年親子鑑賞会
14	金	計測5年 避難訓練	30	日	
15	土	体育館貸し出し停止(～30日)	31	月	展覧会作品搬出 体育館復旧5年5校時 クラブ(クラブ見学 3年6校時)
16	日				

1月の生活目標 「規則正しい生活をしよう」

○スクールカウンセラーの安田先生の来校日は1月13日(木)、20日(木)、27日(木)です。



展覧会のおしらせ



1月27日(木)～29日(土)に校内展覧会を催します。代表委員会の子どもたちが、「つくってわくわく、みてどきどき、310色の夢空間」という素敵なテーマを考えてくれました。310色は、十人十色からもらっています。子どもたちはいろいろなことを想像し思いを巡らせ、自分の感じたことや思ったことを心を込めて表現してきました。時には思うようにいかないこともありましたが、時間をかけて工夫しながら完成させました。子どもたちのパワー溢れる作品たちにぜひ会いに来てください！

1年生

- ▢「ライオンのおやこ」クレヨンをしっかりぬって、なかよしおやこを描きました。
- ▢「しろちゃん くろちゃん」指先に力をこめてちぎった紙の偶然の形から発想を広げて描きました。
- ▢「ぐるぐる、てんてん」初めての絵の具で自由な気持ちで描きました。
- ▣「いただきま〜す！」粘土に絵の具を混ぜて、のばしたり、丸めたり、カラフルな粘土づくりを楽しみました。
- ▣「やとの森のフクロウなかま」封筒をもとに、カラフルなフクロウたちが集います。

3年生

- ▢「天空のしろ」空に浮かぶお城はどんな城？誰が住んでるのかなあ？リキッド粘土で描きました。
- ▢「どうぶつにのって」重なりや動きを考えた紙版画です。どこに連れて行ってくれたのでしょうか。
- ▣「ひのきのふね」のこぎりやかなづちを使ってつくりました。ひのきの端材をうまく組み合わせて思い思いの船ができました。
- ▣「ぎょぎょ魚っ！」大きな段ボールと格闘しているいろいろな魚が誕生しました。

5年生

- ▢「町の風景」屋上から見た風景をスケッチし、それをもとに、遠近感や重なりを考えて、自分なりの町を描きました。どんな町ができたでしょうか？
- ▢「けして かく」パステルと練り消しゴムで思いつくままに自由な線や形をつくりました。
- ▣「守り神シーサー」沖縄の家や高台で人々の幸せを守ると伝えられるシーサー。特徴を捉えて焼き物粘土で自分だけのシーサーをつくりました。
- ▣「谷戸っ子商店街」張り子の方法でお店をつくり、粘土やいろいろな材料を工夫して好きなお店をつくりました。

2年生

- ▢「えのぐじま」短いお話から発想を広げて、絵の具で楽しくカラフルに、自分だけの島をかきました。
- ▢「しんしゅはっけん」適当に切った部品を組み合わせて生き物にしました。
- ▣「ハンガーバード」ハンガーを使って新種の鳥をつくりました。顔、羽、姿勢などに個性が表れています。
- ▣「うごきだせ！まほうのくつした」くつしたを蛇に見立てた作品です。どんな模様の蛇がいるのでしょうか。

4年生

- ▢「魔よけの仮面」初めての木版画です。彫刻刀で仮面の形を彫り、色をつけて表しました。
- ▢「アルミ フラワー」全てが金属でできている星に咲く花は・・アルミ箔をねじったり丸めたりたたいたりしながら、花はどんどん成長していきました。
- ▣「小枝のへんし〜ん！」伐採した小枝の形から発想を広げ、枝をつないだりまとめたりして形をつくり、和紙を貼って新しい命を吹き込みました。
- ▣「リズムにのって」音楽を聴きながら腰のひねりや手足の形など体の動きを考えて粘土で表しました。

6年生

- ▢「どんどん きたたら」紙を二つ折りにして、デザインカッターで思いの形に切り進みました。とたり同士の間を狭く切るのがコツです、開いてみたら、感動の形が現れました。
- ▢「自画像」一生に一度の今の自分の顔。立体感が出るよう影を工夫して描きました。
- ▣「走れ！オンリーワンカー」設計図から板切り、やすりがけ、組み上げ、着色、ニス掛けと、時間をかけて計画的につくりあげました。
- ▣「焼き物のフォトフレーム」デザインを考えて粘土で形をつくりました。自然な素材の配置を考えて置台も工夫しました。



上記の題材から、平面作品、立体作品をそれぞれひとり1点ずつ出品します。また、このほかに各学年、全校の共同作品などがあります。

