



# お台場学園だより



平成29年9月号  
港区立小中一貫教育校  
お台場学園  
〒135-0091 港区台場 1-1-5  
小学校 03-5500-2572  
中学校 03-5500-2575

## 「ぐっすり睡眠と規則正しい生活」

校長 新庄 恵子

昨年は、気温 37℃、38℃と体温を超えるような猛暑の日もあり、暑い夏でしたが、今夏は、8月1日から雨の日が連続し、日照時間も短く夏の太陽を忘れてしまいそうな天候でした。しかし、子供たちにとっては、熱い夏休みになったことと思います。

夏休み中には、サマーワークショップや、水泳教室、補習教室、5年生と8年生の夏季学園などの行事もあり、集中して取り組む姿や、友達と協力したり自主的に活動したりする子供たちの姿が見られました。今まで知らなかったことを学んだり、新しいことにチャレンジしたりすることは、子供たちの好奇心を掻き立てるようです。どれもが、一人一人の成長につながったことと思います。

9月1日の始業式には、さまざまな体験や経験をし、それぞれの夏休みを過ごして、ちょっとたくましくなった子供たちが登校してきました。みんな元気で2学期を迎えることができました。夏休み中のたくさんの経験を2学期からの学校生活に生かしてほしいと思います。

さて、9月3日は「睡眠の日」だそうです。睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に、「ぐっすり(9) すり(3)」という語呂合わせから睡眠の日と決めたということです。(睡眠健康推進機構が平成23年に定めています。)

夜更かしや運動不足に加え夏休み中の生活リズムの変化などから、ぐっすり眠れず睡眠不足を感じている人もいるかもしれません。人間の脳の中には、「体内時計」が備わっていて、夜になると眠くなるメカニズムがあるそうです。朝起きたら日光を浴び、規則正しく三食を食べることや、規則的な運動習慣は上質な睡眠には欠かせないと言われています。睡眠中には成長ホルモンが分泌され、組織の成長や修復、免疫機能の向上、記憶を固定したり、分類したりする情報処理などといったことが行われ、健康な身体づくりに直結しているそうです。心身ともに健康で、健やかに成長するためにも、生活習慣を見直し、自然の昼夜のリズムに即した生活をしたいものです。

2学期は1年の中で1番長い学期です。学芸発表会をはじめ、様々な学校行事に、水泳記録会、区連合体育大会など港区の連合行事もあります。勉強やスポーツなど、自分が夢中になれるもの、興味をもてるものを見つけ、目標をもってがんばってほしいと思います。そして、自分の力を十分に発揮し活躍してくれることを期待しています。

2学期も、本校の教育活動にご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



## 9月の生活目標 「落ち着いて 生活しよう」

小学校生活指導主任 富樫 学

楽しい夏休みが終わり、子供たちの元気な声が学校に戻ってきました。暑さに負けず、規則正しく健康的な生活を送ることができたでしょうか。生活リズムが少々乱れてしまった子供もいるかと思います。少しずつ体を慣らして、メリハリのある生活リズムを取り戻してほしいと思います。

2学期は、学芸発表会をはじめ様々な行事があります。各行事に向けての準備を通して、友だちと力を合わせて活動することの素晴らしさを体験する絶好の場です。爽やかな秋。心身共に充実した日々を過ごせるよう見守っていきたいと思います。

## 教室を飛び出し、箱根へ



7月11日(火)～7月14日(金)の期間で、移動教室に行ってきました。

### 一日目 石畳を歩き箱根恩賜公園・箱根関所へ

バスで出発し、一路箱根へ着くとまずは、石畳を歩き箱根恩賜公園へ向かいました。昔からある石畳の道にみんな「こんな道を歩いていたんだ」と驚いていました。箱根恩賜公園からのぞむ芦ノ湖の景色を見ながらの昼食は最高でした。その後、関所へ向かいました。関所の役割を知り、歴史の学びを深めていました。

### 二日目 金時山登山&夜はスポーツチャンバラ体験

天候が心配される中でしたが、登山班ごとにスタートしました。途中でくじけそうになってもお互いに励まし合いながら、頂上まで登りきることができました。友達と協力する大切さを感じられる登山でした。夜は、スポーツチャンバラ体験。全日本選手権団体が優勝した選手を講師(堀 慎一郎)に招き、打ち方や守り方を学び、みんな懸命に戦っていました。最後は、団体戦を行い白熱した対戦となりました。

### 三日目 課題別学習

ちょうちん作りもしくはかまぼこ作りの課題のどちらかを選び体験学習を行いました。体験の後には4つの班に分かれ、事前に調べた箱根の名所や美術館などをバスや登山鉄道を使いめぐりました。道が分からなくなった場合は、地元の人に質問したり、地図を見たりして自分たちの力でゴールのニコニコ学園にたどり着くことができました。一人ひとりが責任をもってがんばる姿に感心させられました。

### 四日目 芦ノ湖散策から学校へ

芦ノ湖の湖畔を歩き、その後海賊船に乗船し箱根町に向かいました。海賊船から見える景色にみんなが感動していました。その後、地球博物館により学校に帰ってきました。

四日間みんなで協力し、みんなで作り上げた移動教室でした。

(6年担任 植木 絵美・堀 慎一郎)

## 図書委員会

本校では、春と秋に読書週間を設け、小・中図書委員会を中心に様々なことに取り組んでいます。

小学校図書委員会では、紙芝居やパネルシアター、図書クイズなどを行いました。休み時間に自主的に集まって熱心に準備をしました。また、学年に応じて選書をして、司書の先生やリーディング・アドバイザー・スタッフ、図書ボランティアの方による読み聞かせを行いました。盛りだくさんの内容でした。

中学校図書委員会では、ペープサートや絵巻物紙芝居を行いました。生徒それぞれが読み方を工夫したり、紙人形の動きを工夫したりと、努力が見られました。また普段から、おすすめ本コーナーの設置や、本棚のプロデュースなどの取り組みを通して、多くの生徒に図書ゾーンを利用してもらえるよう工夫しています。

本校では、各学年に応じて「お台場学園推薦図書」を設定しております。児童・生徒には、これらの取り組みを通して、日頃から読書に親しんでもらいたいと考えております。

小・中図書委員会は、これからもたくさんのお本を読んでもらえるよう積極的に活動し、お台場学園全体で読書の習慣を身につけていきたいと思っております。

(小学校図書委員会担当 森田 夕紀 榎澤 美生 高橋 三根子 中学校図書委員会担当 田名見 佳加)

### 【9月の主な行事】

- 12日 環境学習(給食なし)  
(中)
- 15日 生徒会役員選挙
- 14～22日 夏休みの作品展  
(小)
- 16日 道德地区公開講座
- 16日 お台場学園PTA  
海まつり
- 16～20日 学校公開
- 19日 薬物乱用防止教室  
(6年)
- 26日 音楽鑑賞教室
- 27、28日 中間考査(中)

### 【港区中学校水泳記録会】(港区スポーツセンターでの実施)

- 3年50m自由形 第2位 (9年)
- 2年50m自由形 第2位 (8年)
- 2年100m平泳ぎ第2位 (8年)



### 【港区小学校水泳記録会】(麻布小学校 御成門小学校 港陽小学校での実施)

- 男子50m自由形 第1位 第2位
- 男子50m平泳ぎ 第2位 第3位
- 男子25m自由形 第1位
- 女子50m自由形 第1位
- 女子50m平泳ぎ 第1位 第2位 第3位
- 女子25m自由形 第3位
- 男子200mリレー第1位
- 女子200mリレー第1位