

早起きがリズムを整える！

2学期が始まって半月が過ぎました。子どもたちの家庭での生活は、規則正しくなつたでしょうか。昨年はポケモンGOが大流行でしたが、まだ、夜遅くまで、テレビを見たり、ゲームをやったりしていませんか。ここで、もう一度、睡眠リズムを見直してみませんか。

以前、新聞の記事に、ある大学の医学部の教授が子どもの睡眠に関してコメントした記事が載っていました。その教授は、「睡眠は、体の成長や脳の発達、心の安定に大きくかかわっている。」と、睡眠の大切さを強調されていました。「深い眠りによって成長ホルモンが出て、身長が伸びたり体力がついたりするほか、脳の認知機能が上がって学習にいい影響を与える、免疫が働くようになつて病気にかかりにくくなるなど、様々な効用がある。」とも述べていらっしゃいます。

健康を保つために必要な睡眠時間の目安は、小学生で8～9時間だそうです。また、深い眠りをとるなら、午後10時から午前3時まで。起床後、子どもは14時間、大人は16時間程度で自然に眠くなるそうです。「ぐんまのこどものためのルールブック50」の(1)にも「早寝早起きをしよう」が掲げられています。

では、どうすれば「早寝早起き」ができるのでしょうか。教授は、「早く寝ると早く起きられるわけではなく、早起きが早寝につながる」と述べていらっしゃいます。重要なのは、「なるべく決まった時刻に起きること。朝は必ず日光を浴びて、一定の時刻に朝食をとる。」ことだそうです。ぜひ、ご家庭でも、睡眠リズムを見直して、子どもたちを元気にしてほしいと思います。



運動会の練習がスタートしました！

今年の本校の運動会は、9月30日(土)です。9月1日(金)の体育集会から運動会練習がスタートしました。まずは、校庭の環境整備です。全校児童が一斉に小石拾い、草取りをしました。6日(水)の体育集会では、行進練習をしました。雨のために体育館で行いましたが、みんな集中して膝の上げ方、手の振り方等しっかり行っていました。7日(木)には、本校が伝統的に取り組んでいる八木節を6年生が1年生に優しく教えていました。こうやって六小の伝統が引き継がれていくのだと感じました。8日(金)には、運動会の一つの目玉になっている団対抗応援合戦の練習も始まりました。団長さんを中心に、どの団も気合いが入っていて初日から熱の入った練習になりました。金管バンドクラブの子どもたちは、朝練習、放課後練習と連日頑張っています。校庭での体型練習に熱が入っています。八木節クラブの精鋭たちもたゆまぬ努力の中で音が大きくなってきました。それだけ自信をもって音が出せるようになったのだと成長を感じています。

9月の第2週からは、本格的な練習が始まります。残暑が厳しい日もまだあると予想されるので、児童の体調等を確認しながら練習を進めていきます。



<校庭の環境整備>



<行進練習>



<八木節練習>



<応援練習>



<金管バンドクラブ>



<八木節クラブ>

芸術鑑賞教室、移動音楽教室に行ってきました！

館林市教育委員会では、2学期早々のこの時期、芸術鑑賞教室を開催しています。六小の児童もバスの送迎付きで館林市文化会館まで、芸術鑑賞に行ってきました。9月4日（月）、3、5年生は、群馬交響楽団の移動音楽教室でした。3年生の中には、初めてオーケストラの演奏に触れた児童もいたと思います。素晴らしいクラシック音楽を聴き、演奏に合わせて「ビリーブ」を歌う体験もしました。9月6日（水）、1、2年生は、劇団東少によるミュージカル「日本昔ばなし」でした。演目は「こぶとりじいさん」と「しよじよ寺の狸ばやし」。お話は絵本等で知っていても、それが歌と踊りとお芝居が一つになったものは初体験のようで、大喜びで聴いていました。9月8日（金）、4、6年生は、パーカッション・パフォーマンス・プレイヤーズと岡田知之パーカッションアンサンブルによる「ザ・ビート・カーニバル」でした。様々な打楽器の演奏に合わせて、体でリズムを感じ、一緒に楽しみながら鑑賞しました。

子どもたちが本物の音楽に触れることによって音楽のよさを感じ、音楽好きな子どもが増えてくれたらと思います。本校でも、歌ったり楽器を演奏したりすることに喜びを感じ、積極的に音楽表現できる児童を育てていきたいと考えます。



<ミュージカル「日本昔ばなし」>



<群馬交響楽団の演奏>



<ザ・ビート・カーニバル>

三中生が職場体験に来ました！

9月12日（火）、13日（水）の2日間、本校の卒業生で第三中学校2年生の村田壺成さんと藤田ゆめかさんが職場体験学習にきました。職場体験学習とは、「進路学習の一環として、生徒自身が地域の人々や事業所から体験を通して学び、その中で自分の将来の生き方への関心を深め、主体的に進路を選択できること」を目標に実施しているものです。2人が、この体験を今後の進路選択に有効に活用してくれることを期待します。



<1年生の教室にて>

六小区ふれあい大会が開催される！

9月2日（土）、第六小学校区子ども会育成会連絡協議会（阿部由美子会長）主催の「六小区ふれあい大会 デイキャンプ・花火鑑賞」が本校校庭で開催されました。午後2時からはデイキャンプです。約40名の子どもたちと保護者・役員、お手伝いのVYSのお兄さんたちでスタートしました。まずはキャンプの定番、カレー作りです。ちょっと焦げてしまったグループもあったようですが、いろいろ教えていただきながら頑張って作っていました。第2部は、午後7時からの花火鑑賞です。子どもたちにこの夏最後の思い出を作っていただき、ありがとうございました。



<カレー作り>

50のルール[16]学校には授業に必要な物を持ってこない

学校はみんなで楽しく勉強したり遊んだりするところです。みんな仲良く楽しく学校生活を送るためにも、授業に必要な物を持っていかないようにしましょう。

授業に必要な物をもっていくと、授業中に遊んでしまったり、それが気になり授業に集中できなくなったりします。

50のルール[17]机の上に余分な物は置かない

机の上には授業に必要な物だけを置くようにしましょう。

授業中、机の上に余分な物が置いてあると、それに気を取られ、授業に身が入らなくなってしまいます。

50のルール[18]「はい」と元気に返事をしよう

名前を呼んで元気な返事が返ってくると、呼んだ相手はなんと気持ちよいものです。

返事ひとつで自分も相手もまわりの人たちもよい気持ちになれます。