



拝一小だより

やさしく つよく よく考え
手をつなぐ 拝島の子

昭島市立拝島第一小学校 校長 鵜川 雅行

学校HP: www.city.akishima.ed.jp/~hajimal

TEL. 042-541-1044

FAX 042-541-7894

子供たちの健康で健全な生活を！

～グッドモーニング 60 分の取組～

校長 鵜川 雅行

本校では、年に3回「グッドモーニング60分（GM60）」という取組を行っています。保護者の皆様には、ご協力いただき感謝しています。今回は、グッドモーニング60分の取組が、**子供たちの健康な生活にどのようにかかわっているか**説明し、さらに理解を深めて夏休みの生活にも活かしていただきたいと思います。

昭島市の以前の調査結果から、登校60分前（GM60）に起きている児童は、以下の4つの生活習慣が身に付くことがわかりました。



- ①**朝食習慣**が身に付く → 午前中の集中力が高まり、1日元気に活動できる
- ②**朝の排便習慣**が身に付く → 健康な生活習慣から、食欲も増し元気な体に育つ
- ③**運動習慣**が身に付く → 夜になると自然な睡眠につながり、ぐっすり眠れると学んだことも整理でき、翌日すっきり起きられる
- ④**睡眠不足**を感じにくい → 朝から食事、排便をして規則正しい生活ができる



以上のような習慣が身に付くことは、**健康な心と体を育む**ことにつながります。朝早く起きれば自然になるものではありませんので、**できることから始めると**、だんだんと全てができるようになっていきます。一度身に付いた習慣は当たり前になり、**自然と健康な生活が送れる**ようになります。

本年度は、改めてこの取り組みが子供たちの成長にどのような効果があるか、検証する予定です。GM60の取組データを活用させていただくための「依頼書や同意書」をお配りしますので、ご協力いただけるとありがたいです。多くのデータが集まることで、さらに効果がわかるかもしれません。よろしくお願いします。

【ノーメディア習慣への取組】

7月1日～7日までの間、ご家庭でのメディア使用時間を減らす取組を行います。スマートフォンを見続けることで、**若者の認知症といわれる症状も出てきている**ようです。**本を読む、家族との会話を心がけるなど、本来のコミュニケーション**にも目を向けていただくことが、大切だと思います。SNSでのトラブルは増えています。犯罪にも巻き込まれる可能性もありますので、ご家族皆さんで、生活習慣を見直していただきたいと思います。

7月の生活目標「チャイムの合図を守ろう」

《 7月の行事予定 》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6月30日	1日 5時間授業 安全指導 一斉下校訓練	2日 4時間授業	3日	4日	5日 土曜補習③
7日	8日 なかよし班③	9日 読み聞かせ 命を大切にする授業 (5年) 委員会④	10日	11日	12日
14日	15日	16日 4時間授業 給食終	17日 短縮4時間 水泳指導終	18日 短縮4時間 終業式 大掃除	19日 夏季休業日始
21日 海の日	22日 補習教室① 個人面談①	23日 補習教室② 個人面談②	24日 補習教室③ 個人面談③	25日 補習教室④ 個人面談④	26日
28日	29日	30日	31日	8月1日	8月2日

2年生の様子

2学年主任 児玉 倫惟

生活科の学習では、やまのかみ公園・龍津寺方面コース、市役所方面コースと2週続けて「まち探検」に出かけました。場所によって、建物や道路などまちの様子が異なっていることを子供たちは発見していました。見学マナーもきちんと守れていました。また、集団で交通ルールを守り、安全に気を付けて歩くことができました。

日光移動教室

6年学年主任 阿部 優貴

5月25日(日)から27日(火)まで「思い出という名の光を浴び日光(にっこう)～一つの瞬間を思い出に～」をスローガンに日光移動教室へ行ってきました。

古墳の見学、戦場ヶ原のハイキング、華嚴の滝や東照宮などを見学しました。日光の伝統や歴史を学び、自然に触れ、多くのことを吸収することができました。

ホテルでは、友達との関わりの中で思いやりのある行動とは何か。お世話になった方々に対する感謝の思いをどのように伝えるか。など、大切なことを学ぶことができました。

日光移動教室での学びを今後の学校行事や学校生活に活かしてほしいと思います。

ハケ岳移動教室

5学年主任 中本 健太郎

6月12日(木)から13日(金)まで、「礼儀よく、メリハリをつけて、学習と最高の思い出作りを両立して行おう」をスローガンにハケ岳移動教室へ行ってきました。

1日目は、美しの森からまきば公園まで、ハケ岳の自然を感じながらハイキングをしました。夜には、キャンドルファイヤーで歌ったり踊ったりして心を一にする楽しさを味わいました。

2日目は、滝沢牧場で現地の材料を使った「バードコール」づくりをしました。初めての体験を楽しんでいました。

2日間の共同生活を通して、仲間のよさや支え合うことの大切さを学びました。この経験を今後の生活に活かしてほしいと思います。

夏の持ち物について

生活指導主任 小林 みゆき

暑さ対策のために、登下校の際にクールマフラー等を使用してもかまいません。校内に入ったら、ランドセルにしまうようにしています。また、必ず記名をお願いします。