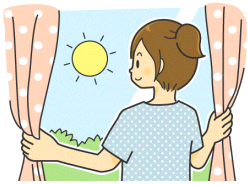
学びと生活通信

第５号
H30.9.18

朝日を浴びましょう

８月３０日（木）午後、本校において「学校保健委員会」が行われ、本校校医・歯科医・薬剤師の先生方、保護者の方々、職員の計３８名が参加しました。今年は、バイオメンタルクリニックの石黒　淳先生をお招きし「子どもの心の発達と周囲の関わり方について」というテーマでご講演いただきました。講演内容の一部を紹介します。



先生は、朝日を浴びることをすすめられました。光を浴びると、セロトニンが分泌されるそうです。セロトニンとは感情をコントロールしたり、心のバランスを保ったりする脳内の神経伝達物質です。（「幸せホルモン」とも呼ばれます。これが不足するとストレス障害やうつ等になりやすいとのこと。）

さらに、朝日は、夜のはじめ頃に眠気を催すよう体内時計に働きかけるので、早起きして朝日を浴びることは早寝を誘い、良質の睡眠を生む効果もあるということです。なお、スマホやパソコン等、液晶画面の光には、睡眠を抑制する作用があるので、夜に長時間見続けない方がよいともおっしゃられました。（目が冴えて眠れなくなるとのこと。）

生活リズムを見直し、大人も子どもも健やかな心でいられるよう努めたいものです。

学び　より

「プログラミング教育」に取り組んでいます①

２０２０年度から実施される「プログラミング教育」に先進的に取り組んでいます。「プログラミング？ん？」という方も多いかと思います。一昔前なら、コンピュータに難解なプログラミング言語と数字を打ち込んで画面上で何かを動かす…というイメージがあるかもしれません。しかし、それは誤解です。

再来年度から全国の小学校で実施されるのは、プログラミング技術の能力を高める授業ではなく、コンピュータを使いながら「プログラミング的思考を育む」ということです。端的に申しますと、「試行錯誤しながら、物事を順序立てて考えることによって、アイデア豊かに問題を解決する」力を身につけるということです。文部科学省はプログラミング的思考について、「将来どのような職業に就くとしても、時代を超えて普遍的に求められる力」とも説明しています。

ＡＩ（人工知能）と共存し、「将来の社会で活躍できる子どもの育成」をめざして取り組んでいきます。　（具体的な取り組みは次号でお知らせします。）

生活　より

2学期も2週間が過ぎました。いつもなら運動会の練習でバタバタとしている９月も、今年はクラスでしっとりとスタートをきれました。さて、9 月の生活目標は「笑顔であいさつをしよう」です。人権生活委員会による取り組みも今日から始まりました。

昇降口前に立って、挨拶をしています。低・中学年も、お兄さんお姉さんの元気な声に笑顔で応えていました。挨拶で笑顔あふれる和邇小学校を目指して子ども達も頑張っています。

来月（10 月）は、いじめ防止月間です。
正義を表す青のリボンを全校に配って「いじめゼロ」をよびかけます。
わにっこツリーに、うれしかった事を記入して大きく育てていきます。

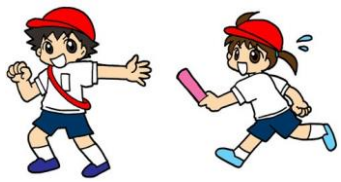
10月の下校予定

1日	2日	3日	4日	5日
月	火	水	木	金
1年～4年 14:35	1年 14:50	全校 14:50	1年･2年 14:50	1年～3年 14:50
5年･6年 15:35	2～6年 15:40		3年～6年 15:40	4年～6年 15:40

8日	9日	10日	11日	12日
月	火	水	木	金
体育の日	1年 14:50	全校 14:50	1年･2年 14:50	1年～4年 14:50
	2～6年 15:40		3年～6年 15:40	5年･6年 15:40

15日	16日	17日	18日	19日
月	火	水	木	金
1年～3年 14:35	1年 14:50	全校 14:50	1年･2年 14:50	1年～5年 13:15
4年～6年 15:50	2～6年 15:40		3年～6年 15:40	6年 15:15 前日準備

20日	22日	23日	24日	25日
土	月	火	水	木
運動会 （延期:金曜日課）	1年～3年 14:35	1年 14:50	全校 14:50	1年･2年 14:50
	4年～6年 15:50	2～6年 15:40		3年～6年 15:40

29日	30日	31日	
月	火	水	
1年～4年 14:35	1年 14:50	全校 14:50	
5年･6年 15:35	2～6年 15:40		

・12日(金)は、運動会係打合せのため、4年まで5校時授業です。
・19日(金)は、運動会前日準備のため、1～5年は給食後下校します。
・23日(火)は、運動会予備日です。
・26日(金)は、運動会の振替休業日です。