



そてっ

令和元年5月31日
北区立東十条小学校
校長 中村 都士治

疲れるから強くなる

校長 中村 都士治

放課後、校庭からは応援団の太鼓の響きとともに、子供たちの元気な声が聞こえてきます。今週末の土曜日、6月1日はいよいよ運動会です。先週から今週の初めにかけて30℃を超える日が続きました。例年よりやや早めの猛暑の襲来に、やっと運動会の練習に慣れ始めた体がついていけないこともありました。

熱中症予防の一つに、「暑熱順化」があります。暑い日が続くと、体が次第に慣れて、暑さに強くなります。やや暑い中で、ややきつと感じる運動を30分程度続けることで、2週間ほどで「暑熱順化」が完成し、熱中症にかかりにくくなるそうです。

私たちのまわりには、疲れることが悪いことのように思われ、できるだけ避けようとする言動が見られます。確かに、疲れがたまると何をするにも億劫になったり、体の抵抗力が弱まり病気がちになったりするため、無意識に横になって体を休めようとしてしまいます。遠足から帰ってきた時など、お風呂に入ったり甘い物を食べたりして疲れを回復しようと努めます。疲れなければ回復させる必要はありません。

疲れは、長時間同じことを続けたり、激しい運動をしたりすれば誰にでも訪れます。また、環境が新しくなっただけでも疲れてしまいます。しかし、それに慣れてくると次第に疲れなくなってきました。このような「慣れ」は日常的に経験していることではないのでしょうか。疲労することで回復をし、これを繰り返すことで、以前よりも強くなっていきます。

このようなことは、体ばかりではありません。ある社会学者は、人間のエネルギーや能力は貯金とは違い、使えば使うほど増大するものと言っています。さらに、「他人のために自分のエネルギーや能力を使うことが損だと考えている人は、最後には自分のために使うエネルギーもなくなる。」と続けています。人間の体や頭は鍛えれば鍛えるほど強くなり、使わなければ衰えていきます。また、人間は孤立してしまうと意欲も失うそうです。

今週末は運動会です。「令和と歩む最初の一步 勝利の道を切りひらけ」のスローガンのもと、仲間と共に心身を鍛えてきた成果を披露いたします。大勢の皆様のご来校をお待ちいたしております。

また、6月4日から10日は「歯と口の衛生週間」です。人間の歯（永久歯）は、一度なくなると二度と生えてきません。髪の毛や爪のように切っても切っても伸びてくることはありません。ですから、歯は一生大切にしなければなりません。そのためには、歯も永久歯に生え変わる小学生の今のうちに鍛えることが必要になります。では、歯を丈夫に鍛えるにはどうすればよいか。歯医者さんの話では、よく噛むことだそうです。全部の歯を使ってよく噛んで食べます。堅い物でも食べにくい物でもよく噛むと、まず歯が強くなり、その歯を支えるあごや頭の骨が発達し、歯並びもよくなるそうです。また、顔の筋肉も発達して顔の形や頭の働きにも影響すると言われています。学校でも6月に「歯みがきがんばりカード」、7月には「カミカミカード」での取り組みを行います。各ご家庭でのご支援をお願いいたします。



齋藤 智子 先生

家庭の事情により、3月で退職いたしました。教員生活の最後を、東小の明るく優しい子供たちと共に過ごせたことを幸せに思います。今後は、立場は変わりますが、東小の子供たちの健やかな成長を心より願い、ずっと応援しております。2年間でしたが、本当にありがとうございました。

転出された 先生より

柳澤 あけみ 先生

8年間お世話になりました。東小の素直で真っ直ぐな子供たちと過ごすことができ、楽しい日々でした。「頑張る力」と「あきらめない気持ち」をもって、自分の良さをのびしてください。また、温かく支えてくださった保護者の皆様、地域の皆様、本当にありがとうございました。

荒井 美和 先生

東十条小の中で児童の皆さんの活気に包まれて過ごす楽しい一年間でした。ありがとうございます。王子小では、一、二年生8クラスの図工の先生をしています。王桜中に進学した卒業生にもときどき会えるので嬉しいです。

大野 茂 さん

東十条小学校での1年間、楽しい仕事ことができました。本当にありがとうございました。毎日皆さんの笑顔、そして、頑張ってくださいとの声をかけてもらい、学校を少し綺麗にできたと思います。お元気で。

区スクールカウンセラー

石井 沙知 先生

6年間大変お世話になりました。活気のある学校の中、元気で素直な子供たちと過ごした日々はとても楽しく幸せでした。子供たちのこころとからだの健やかな成長を願っております。今まで本当にありがとうございました。

片岡 諒介 先生

東十条小学校では、多くの方に支えられ2年間お世話になりました。今年度は板橋区立志村第六小学校で2年生を担当しております。離任式の日には、子供たちが温かく迎えてくれてとても嬉しい気持ちになった反面、寂しい気持ちがこみあげてきました。子供たちには、自分次第で楽しい環境にできるという話をしました。私自身も温かい東小のことを忘れず、転任先で楽しい学校作りに励んでいきたいと思っております。2年間ありがとうございました。

中澤 遼 先生

子供たちと過ごす一日一日が輝く宝石のように素敵なものでした。毎日、元気があり過ぎるくらいの子供たちと一緒に遊び、時には遊ばれながら過ごす中で、東小の子供たち1人1人が大好きになりました。2年間という短い間ではありましたが、本当にありがとうございました。

転入された 先生より

豊田 裕美 先生

明るく元気いっぱいの東十
条小学校の子どもたち。「おはよ
うございます」のあいさつを聞
くと、「今日もがんばるぞ」と
いう気持ちになります。子ども
たちと一緒に成長していきたい
と思っています。どうぞよろし
くお願いいたします。

岡部 慎次郎 先生

足立区立新田小学校から参
りました。学習面、生活面とも
に「凡事徹底」（当たり前のこと
をしっかり行う）で取り組み、
子どもたちとともに充実した
学校生活を送りたいと思いま
す。

専門の教科は理科（鉱物、化
石）です。どうぞよろしくお願
いします。

品川 泰延 さん

第四岩淵小学校より異動し
てきました品川です。

児童、職員、地域の皆様が安
心して快適に過ごせる環境作
りを目指して精一杯頑張ります。
どうぞよろしくお願い致し
ます。

五ノ井 実夏 先生

3月に大学を卒業し、4月よ
り1年2組の担任となりました。
子どもたちと同じく、先生と
して「1年生」ではありませんが
子どもたちが安心して楽しい学校
生活を過ごせる学校になるよ
う、全力で一人一人と向き合っ
ていきたいと思っています。よろし
くお願いいたします。

小林 修代 先生

王子第五小学校より異動し
てきました。1年2組の第二担
任として、毎日かわいい1年生
と過ごしています。運動会の取
り組みからも東十条小学校の
パワーを感じました。

また、5年生の家庭科も指導
しています。「手縫いにトライ」
をがんばっています。
よろしく申し上げます。

藤木 末子 先生

赤羽台西小学校から特別支援
専門員として参りました。子
どもたちが学習や学校生活を充
実させ、楽しく過ごせるよう支
援できるよう頑張りたいと思
います。どうぞお願いいたしま
す。

深作 協子 さん

この度 稲付中学校より異動
してまいりました深作です。元
気で明るい子どもたちと一緒に
新しい学校生活を送れることを
楽しみにしております。東十
条小学校の伝統と誇りを汚さぬ
よう精一杯努力していきたいと
思います。どうぞお願いいたしま
す。

区スクールカウンセラー

河西 由紀 先生

4月より、東十条小学校に参
りました。毎日、東十条小
学校のみなさんから元気をもら
っています。楽しい学校生活に
なるよう、お手伝いができれば
幸いです。どうぞお願いいたしま
す。

永井 香里 先生

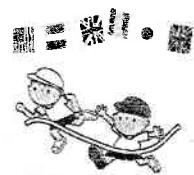
5月より学級支援員として
お世話になることになりました。
元気いっぱいの東十条小
学校のお友達と一緒に過ごせる
こと、楽しみにしています。よ
ろしくお願いいたします。

日	曜	校庭開放	6月の行事等
1	土		ふれあい月間 運動会
2	日	△	運動会延期日①
3	月		振替休業日
4	火		運動会延期日② 体カテスト始 教育実習始 はみがきがんばり週間始
5	水		避難訓練
6	木		歯科健診(2年・5年)
7	金		仲良し班発足(2時間目) 5時間授業【水曜時程】
8	土		王桜中運動会
9	日	○	
10	月		午前授業(1-4年) 5時間授業(5・6年:水曜時程) 委員会 はみがきがんばり週間終
11	火		水道キャラバン(4年)
12	水		歯科健診(1年・6年)
13	木		歯科健診(3年・4年)
14	金		体カテスト終
15	土		土曜授業日③ スクールコンサート(10:00-開始)
16	日	○	
17	月		平日公開 水泳指導始 クラブ
18	火		
19	水		午前授業
20	木		仲良し班遊び① 仲良しランチタイム
21	金		音楽鑑賞教室(6年)
22	土		
23	日	○	
24	月		
25	火		
26	水		午前授業(6-1以外)
27	木		
28	金		仲良し班遊び②(20休)
29	土		
30	日	○	富士祭礼

「令和初運動会」 行事主任 中島 正皓
「令和と歩む最初の一步

勝利の道を切りひらけ」

子供たちが考えたスローガンです。一文目から、新しい節目という意識を子供たちがもっていることが分かります。昨今、運動会の時短実施が話題になっておりますが、忘れてはならないのは、この運動会を通じて子供たちが何を得るかということだと思います。運動会の練習が始まり、校庭や体育館には、子供たちの気合いの入った声や熱気ある踊りが満ちていました。明日は、その頑張りが十分に発揮されることと思います。子供たちの活躍にご期待ください。温かいご声援よろしく
お願いいたします。



「写生会について」 担当 眞下 奈々恵

新緑が美しい心地よい季節になりました。

写生会では、子供たちが大好きな、「ふるさと東十条」の町や地域の公園を描きました。

6年生は校舎の窓からみた東十条の街、5年生は柏木神社で遠近感や構図を意識して描きました。4年生は校庭で校舎や学校のシンボルであるイチョウや与論島から頂いたソテツを描きました。3年生は神谷掘公園を、2年生は王子5丁目団地公園、1年生は校庭の遊具で遊んでいる様子を描きました。描く時は友達の体の向きや手足の動きを意識しました。

写生会前の授業で、似たような構図やモチーフを取り組んだこともあり、子供たちは楽しみながら集中して取り組んでいました。

「自分らしさを大切に伸び伸びと描く。」ことを大切に取り組みました。

6月生活目標「清潔な生活をしよう」

生活指導主任 山田 智明

夏が続く季節の変化を感じる時期になりました。これからさらに蒸し暑くなり、汗をかく機会が多くなります。身の回りを清潔にし、衛生的な生活を送ることが必要となります。毎日、洗濯したハンカチ(可能であればタオル地)を持たせてください。運動会が終わり、6月は普段の学校生活に切り替えていくことが大切になります。子供たちが落ち着いた生活を送れるように、ご家庭でも生活リズムなどの見直しをお願いします。また17日からプール指導が始まります。体調管理とともに、爪を切るなど、安全に学習が行えるようにご協力ください。