



# 末広

【学校教育目標】  
 ○すすんで やりぬく子    ○えがおで 元気な子  
 ○広い心で やさしい子    ○六年間を 自ら学ぶ子  
 《令和6年度の重点》  
 ・認め合い 学び高め合い  
 きたえ合う 末広の子  
 ～わたしていいな!きみってすごい!～

令和6年5月24日発行 第3号

千歳市立末広小学校 TEL:23-4127 FAX:23-4128

## 運動の大切さ

校長 ○○ ○○

◇ 足早に桜の季節がすぎ、色とりどりのさつきやつつじが目に映える今日この頃です。麗らかな陽気の中、子どもたちがグラウンドでボールや鉄棒などで楽しそうに遊んでいます。体育館でも担任と一緒に鬼ごっこに興じている風景は、とても微笑ましく感じられます。

◇ さて、3年ほど前に「スマホ脳」という本が、本屋さんで平積みされているのをよく見かけました。スウェーデンの精神科医の著書です。当時の新聞広告には、次のような本の宣伝文が並んでいました。

そろそろデジタル・デトックスしてみませんか？

1つでもあてはまったら、要注意！

- 用もないのにスマホを手にかけている
- 気が散りやすくなり集中力が落ちてきた
- 記憶力が落ちてきた気がする
- 寝付きが悪く、睡眠不足気味だ
- SNS を見ても気分が明るくならない

◇ 「どうすれば我が子をデジタルの害から守れるのか」「うちの子の脳に一番いいことは何でしょうか」という「スマホ脳」の読者から寄せられた疑問に答えるため、著者は「最強脳」という本を書き上げました。

その中で著者は「運動しよう。そうすれば脳は確実に強くなる」と述べています。この本は小中学生でも読めるような表現で書かれています。

◇ 人類の誕生は700万年前とも言われていますが、人間は地球上に現れてから99.9%の時間を、サバンナのような場所で食べ物を集めたり、動物を狩ったりして生活していました。生き残るためには、優れた運動能力と情報処理能力が必要でした。サバンナで生き残るために、人類の脳は進化しました。その結果、運動と密接に関係する機能が発達しました。これが「運動脳」と呼ばれるものです。農耕生活を始めたのは1万年前からですが、脳はこの

1万年の間、進化していません。脳は狩猟採集生活に最適化されていて、脳はデジタル化には適応しきれていません。ごくごく最近生み出されたスマホやタブレット等を長時間使用する生活で人間はさらに体を動かさなくなりました。脳は睡眠や運動、お互いへの強い欲求を備えており、こうした欲求を無視し続けると、精神状態や体調が悪くなると説明されています。

そして、脳が備える機能を有効に活用するために体を動かし、運動することの大切さが解説されています。運動をすることで、認知力、記憶力、集中力が高まる。さらには、気分が良くなる、睡眠の質が改善される、発想力が豊かになる、ストレスに強くなる、自信がつく。脳トレなどで脳を直接トレーニングするよりも、体を動かす方が効果的だと科学的に述べられています。

本のあとがきには「勉強に集中したり、成績を上げたりするには、生徒に運動させることが大事」というのが、スウェーデンの学校では当たり前の認識になりました」とありました。

とても考えさせられる内容でした。

◇ 5月7日～17日の期間、末広小では「第1期いきいきタイムウィーク」を行いました。全学年で体育の冒頭は「5分間走」に取り組みました。子どもたちが、自分のペースで最後まで走りきる姿を見て、ふと「運動脳」ことを思い出しました。

◇ 今週から、運動会の特別時間割が始まりました。6月8日(土)は、「第69回運動会」を挙行します。運動会が、日常的に「運動って、気持ちいい。楽しい。今日もグラウンドにいこう!」という意欲や習慣につながっていくように取り組んで参ります。

保護者・地域の皆様には、ご来場いただき、「きたえ合う 末広の子」にあたたかいご声援をいただきますよう、お願い申し上げます。

# 千歳市立末広小学校 学校教育目標

- 進んでやりぬく子 (意)      ○ 笑顔で元気な子 (体)
- 広い心でやさしい子 (情)      ○ 六年間を自ら学ぶ子 (知)

令和6年度  
重点目標  
「認め合い 学び高め合い  
きたえ合う 末広の子」  
～わたしっていいな！きみってすごい！～

☆☆☆6月の目標☆☆☆  
生活目標 「すすんであいさつをしよう」  
保健目標 「自分の体の様子を知ろう」  
清掃目標 「そうじのしかたを身につけよう」  
給食目標 「準備と後片づけを頑張ろう」

☎=司書、♥=相談員、☆=Sカウンセラー、📺=ICTサポート  
👁=視写、📖=読み聞かせ、🌀=フッ化物洗口

## 令和6(2024)年度 千歳市立末広小学校6月行事予定表

日	曜	日課	行事	PTAなど	ほか	給	1	2	3	4	5	6
1	土											
2	日		JAL国際マラソン									
3	月		全校5h授業、実行委④		📺	📺	○	14:30		14:30/委	15:20	
4	火	B	全学年5h授業、運動会総練習、弁当持参、ア)全校ホリッパ練習②	市P合同会議①	📺	📺	×			14:05		
5	水	B			📺	☆	○			14:05		
6	木		1年4h,23年5h,456年6h授業		📺	📺	○	13:10	14:30		15:20	
7	金		全校5h授業、前日準備、実行委⑤		🌀	🌀	○		14:30		14:30/委	15:20
8	土		運動会、ア)全校ホリッパ	P賞状渡し作業 P後片付け作業			×			11:40		
9	日											
10	月		振替休業日、諸費再振替日									
11	火		(運)予備日、弁当持参、全校5h授業、実行委⑥(片付け&反省)		📺		×	14:30		14:30/委	15:20	
12	水	B	3456年:6h授業、びりか・1,2,3,4年耳鼻科検診	育成指導	📺	📺	○	14:05		14:55		
13	木		1年4h、2～6年5h授業、児童会③、ア)1年絵本トンコリ サッカーゴール設置	読み聞かせ3・4年	📺	📺	○	13:10	14:30	14:30/委	15:20	
14	金		6年生60分授業④、尿検査二次	市内中体連①	🌀	🌀	○	14:30		15:20		15:35
15	土			市内中体連②								
16	日											
17	月		ア)5年シナノキ皮むき、読書強化週間(～6/28)、放課後学習①	P登下校指導② (～21日)			○	14:30(15:10)		15:20(15:40)		
18	火		2年交通安全教室		📺	📺	○	14:30		15:20		
19	水	B	1・2年人権教室2,3h		📺		○			14:05		
20	木		123年4h授業、クラブ②	読み聞かせ1・2年	📺	📺	○	13:10		15:35		
21	金		遠足、弁当持参		🌀		×					学年ごとに目的地からの 帰路で流れ解散します
22	土											
23	日											
24	月		5,6年防犯教室、巡回下校訓練②				○	14:30		15:20		
25	火		文庫ローテ、ア)6-1修学旅行事前学習①	P環境整備作業①		📺	○	14:30		15:20		
26	水	B	3年校外学習、ア)6-2修学旅行事前学習②、常設展3・4年(～7/19) 諸費振替日	育成指導	📺		○			14:05		
27	木		1年4h、2～6年5h授業、児童会④、ア)6-3修学旅行事前学習③	読み聞かせ1・2年	📺	☆	○	13:10	14:30	14:30/委	15:20	
28	金		遠足予備日、弁当持参、図書貸出最終日		🌀	🌀	×	14:30		15:20		
29	土											
30	日											

※放課後学習(全7回): 1～3年14:20-15:10 4～6年15:10-15:40

### 保健室エアコン機器の購入設置が完了しました

保健室エアコン機器設置事業は、特定防衛施設周辺整備調整交付金(防衛相補助金)を利用して行われました。

※5月から9月までの毎週末、教室のエアコン設置工事のため作業員が学校を出入りしています。

作業員の方は、忘れ物を教室に取りに行くなど対応ができませんのでご承知おきください。

### 1年生を迎える会

5月11日(土)、1年生を迎える会を行いました。2年生から6年生までの児童が学校生活や行事、アイヌ文化学習などのテーマに沿った発表を行いました。1年生からは、学校生活を教えてもらったお礼として歌(♪さんぽ)を手話付きで発表しました。また、千歳っ子見守り隊の方をお招きして、末広っ子の元気な姿を見ていただきました。1年生を迎える会后、見守り隊の皆様へ普段の感謝の気持ちを込めて児童代表から感謝状をお渡ししました。

### 児童玄関前黄色い線

児童玄関前のアスファルトに引いてある黄色い線ですが、来校者の車進入制限ラインとしてあります。お子さんの体調が悪くなったり、急用のため早退したりする際にお車でお越しになる時は、黄色いラインを越えずに職員室側へ車を停めていただきますようお願いいたします。今後も、参観日同様、徒歩でのご来校にご協力いただきますようお願いいたします。

※学校前の通りは、常に交通量が多く大型車両も通ります。また、学校横側の校門は、給食車両や配達車両が出入りしますので、学校周辺には駐車しないようお願いいたします。昨年、道内で222件もの小学生が巻き込まれる事故が発生しています。これからの時期は、交差点での右左折による巻き込み事故が多くなるようです。児童が学校にいる時間帯は、急用でない限りお車でのご来校を控えていただきますようお願い申し上げます。

ナチュラル・ビズ・スタイル取り組み強化期間 5月27日(月)～10月4日(金)

