



## 昔遊びのよさ

校長 岡部 ひとみ

正月早々、ネットゲーム依存「ゲーム症・障害」についてのニュースが報道されました。

インターネットゲームなどのやり過ぎで日常生活に支障をきたす症状について、世界保健機構(WHO)が今年、病気の世界的な統一基準に初めて盛り込むことになったというものです。ネット依存の人は酒や薬物の依存症のように脳の働きが大きく低下し、感情をうまくコントロールできなくなるとの研究論文が近年、国際的な医学誌に多数報告されている。また、SNSによるネット依存も「その他の嗜癖行動による障害」とするそうです。世界人口の約6%以上、日本の中高生だけでも約52万人がネット依存の疑いがあると推計されています。数の多さに驚きです。小学生への影響は時間の問題と思われれます。

子供たちの周りには、多くの誘惑があります。家庭での約束が、大事になります。

本校では、この1月に市から委嘱されているICTアドバイザーによる情報モラル教育を4・5・6年生に行います。学習後の内容について、ぜひ家庭でお子さんと話題にしてください。ルールの徹底をしっかり行い、子供たちの安全を確保することが大人の役目です。

ところで、2年生が12月に「昔遊び」を地域の方々から教えていただきました。メンコ・竹とんぼ・お手玉・けん玉を体験しました。正月目前でしたので、この冬休みには祖父母・保護者との関わりの中でも体験を広めてほしいと願っていました。いかがだったでしょうか？

遊ぶ中で友達と高め合いながら「感情をコントロールする力」や「コミュニケーション能力」、「忍耐力」に「協調性」、「ものを作り出す能力や作る技術の訓練」「勝負勘」など、子供にとっての生活能力や自分で考えて行動する力が、自然に身に付いていきます。また、昔遊びは今、脳の活性化・集中力の向上など、見直されています。認知症・躁鬱の予防やスポーツ選手や受験生の集中力アップにも一役を担っているとのこと。1月には1年生も独楽回しを体験します。TVゲームなどではなく昔遊びに、お子さんと興じてみてください。親子の会話も増え、楽しさが倍増します。

皆様にとって、健全で穏やかな一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

### 「立腰」

養護教諭 宮本 奈美

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、『立腰』という言葉聞いたことはありますか。立腰とは、腰骨(骨盤)を立てて背筋を伸ばして座る姿勢のことです。古来から武道等の日本文化の様々な分野で、躰として実践されてきました。立腰の姿勢をとると、自然に呼吸が深くなり脳や体に十分な酸素が行き渡ります。すると、身体面はもちろん精神面での効果も期待できます。例えば、「集中力が増す、やる気が起きる、根気が増す、内臓の働きがよくなる、心身のバランスがよくなる、動きに無駄がなく俊敏になる」などです。

さあ、立腰を実践してみましょう。ポイントは次の3つです。

- ①座った姿勢で背筋を伸ばす。
- ②お尻を後ろへ、お腹(腰骨)を前へ。
- ③足裏を床に付ける。



たかが姿勢、されど姿勢です。自身の姿勢を意識することは、心と体を整える力をつけるのに大いに役立ちます。そして、その力は集中力・判断力・持続力へ発展していくのです。

子供達がよい姿勢で一年をスタートし、心も体も健やかに成長することを願っています。

1月	授業日数 17日		授業時数					
	行事		1	2	3	4	5	6
8	月	成人の日						
9	火	始業式 午前授業 特別時程 SC	4	4	4	4	4	4
10	水	安全指導日 給食開始 身体計測(6年) 情報モラル教育(4年)	5	5	5	5	5	5
11	木	集会 身体計測(5年) 情報モラル教育(6年)	5	5	6	6	6	6
12	金	避難訓練 身体計測(5年・あおば) 情報モラル教育(5年)	5	5	5	6	6	6
13	土	都緑の少年団交流大会(パルテノン多摩)						
14	日							
15	月	朝会 短縄週間(26日まで) 給食費引き落とし日 挨拶運動始	5	6	6	6	6	6
16	火	委員会活動 SC 身体計測(4年) こままわし体験(1年)	5	5	5	6	6	6
17	水	特別時程 午前授業 身体計測(3年)	4	4	4	4	4	4
18	木	集会 邦楽体験(6年) 中学校給食体験 身体計測(2年)	5	5	6	6	6	6
19	金	読み聞かせ 身体計測(1年) ★ 挨拶運動終 PTA運営委員会	5	5	5	6	6	6
20	土							
21	日							
22	月	朝会 授業参観・保護者会(4年、6年) 校内書写展(31日まで)	5	6	6	5	6	5
23	火	クラブ活動 SC	5	5	5	6	6	6
24	水	心のアンケート	5	5	5	5	5	5
25	木	授業参観・保護者会(2年・3年・あおば)	5	5	5	6	6	6
26	金	授業参観・保護者会(1年・5年) 短縄週間終	5	5	5	6	5	6
27	土	小山中学校入学説明会						
28	日	もちつき&ゲーム大会 9:30~12:30 (小山市民センター)						
29	月	開校記念日 開校記念コンサート	5	6	6	6	6	6
30	火	クラブ活動 3年クラブ見学 SC	5	5	6	6	6	6
31	水	校内書写展終	5	5	5	5	5	5
備考		SC=スクールカウンセラー相談日 ◇ 「CHU☆OH!子どもひろば」は「CHU☆OH!子どもひろば」 だよりを御覧ください。 ★ … 移動図書館「そよかぜ号」 正門前(14:50~15:40)						
生活指導目標・・・すすんであいさつをしましょう。								
保健目標・・・好き嫌いしないでしっかり食べましょう。								
安全指導・・・校舎内での安全な過ごし方								
給食指導・・・行事食や郷土料理を知りましょう。								

### 東京都緑の少年団交流会

東京の森林や身近な緑の大切さ木のよさや魅力を広く伝えるため、育樹祭などの活動を行っている青少年の団体です。1月13日(土)ではより一層の交流を深める趣旨で開催されます。本校の児童・雑木林ボランティアの方も数名参加します。

## 新春もちつき&ゲーム大会のお誘い

日時 1月28日(日) 9:30~12:30

☆雨天実施



場所 小山市民センター

なかよしスポーツ広場

持ち物 うわばき、外ばき入れ  
 工作・消防体験・ゲーム遊びなど盛りだくさんです。  
 ぜひ御参加ください。本校からもバルーンアートのお店を予定しています。

### 小山中央小校内書写展のお知らせ

1年生~6年生まで書初めを行います。22日(月)から31日(水)まで各教室やオープンスペースに掲示します。保護者会の時などに御覧いただき、励ましの言葉などいただければ幸いです。



### 開校記念コンサート

1月29日は開校記念日です。毎年記念日のお祝いを兼ねて、開校記念コンサートを実施しています。時間は13時40分から約45分間行います。今回は関東で初めてのママさんブラスバンド「はまびよ隊」の皆さんをお招きしました。幼稚園・保育園・小学校・介護福祉施設などの訪問演奏を幅広く行っています。子供たちが楽しめるように衣装や内容を工夫した演奏を披露してくれます。

保護者の方も鑑賞できます。御希望の方は1階ランクルームに13時30分までにお越しください。申し訳ありませんが、演奏の演目上小さいお子さんを連れての参観は御遠慮ください。事前の予約は要りません。



### 授業参観・保護者会のお知らせ

1月の授業参観は町田市小・中学校で取り組んでいる「協同的探究学習」(話し合い活動によって自分の考えを深める学習)を全学年全クラスで行います。

1月22日(月) 4年・6年  
 1月25日(木) 2年・3年・あおば  
 1月26日(金) 1年・5年

いずれも授業参観は、5時間目、1時40分~  
 \* 児童の下校後、保護者会になります。

### 情報モラル教育の推進

本校では、児童がインターネットや携帯などの情報社会で自分の行動に責任をもつこと、情報を正しく安全に利用できるように町田市ICアドバイザーの方を講師にして4年生以上の各学級において1時間、授業を行います。

ご家庭におきましてもSNS家庭ルールを策定していただいておりますが、より一層の御協

### 給食費の引き落とし日 1月15日(月)

今年度から1月の引き落としも1か月分になりました。2月15日が最後の引き落としになります。口座の残高確認を早めにご確認ください。