



# 下郷

学校だより 7月号  
令和2年6月22日発行  
横浜市立下郷小学校

## 生活リズムをととのえよう

～よいすいみんは 朝 起きたときに～

校長 加藤 雅司

学校が再開して早くも3週目を終え、毎日、元気なあいさつの声をきくことができる日常が、とても大切な時間だと改めて感じます。と同時に、短時間といえども、午前4時間授業は、子どもたちにとって、リズムを取り戻すことに時間がかかりそうな様子でもあります。そこで、今月は子どもたちの生活リズムを取り戻すことについて考えてみました。

子どものクリニック専門医院の先生によると、生活リズムを取り戻すよい方法は「よいすいみんをとる」ことだそうです。そのよいすいみんには、メラトニンという睡眠ホルモンが大きな役割を果たすのだそうです。そして、メラトニンが活躍する条件は

- ① 起きる時間を一定にする 起きてから14～16時間でメラトニンが出て眠くなるため、起きる時間が寝る時間を決めるともいわれます
- ② 寝る前の時間光を受けることを少なくする スマホやゲームなどの光はメラトニンが減少。メラトニンが出る時間と重なると眠りにつきにくい
- ③ 朝昼晩のご飯を一定の時間で摂る

ということが大切だと教えてくれています。さらに調べてみると、体が冷えてきたほうが眠りにつきやすいということです。寝る前の1・2時間前にはお風呂から出ておくほうがよいそうです

7月からは、日常に戻った学校生活が始まります。生活を整え、ウィルスや熱中症に負けない生活を送れるよう取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 登下校時には熱中症にも注意

**マスクの着用** 夏期の気温湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症につながることも考えられます。暑い、苦しいなど感じたら、周囲の友達と2mくらい離れ、会話をしないことが守られれば、マスクを外してもよいです。

**登下校時の水分補給** マスクをしているときは、こまめに水分を取りましょう。また、暑い中での登下校です。次の約束を守りながら、こまめに水分を取りましょう。

- 水分をとる時は、立ち止まって飲むようにしましょう。 ※ まわりをみて安全なところか確認
- 登校中に全部飲み干してしまわないように、飲む量を考えて飲みましょう。

※ 授業時間が長くなります。大きめの水筒が用意できるとよいでしょう。

- 肩からななめがけ出来るように持ってきましょう。

※ 両手を開いていると、転んだ時などに手を使うことができます。

## 一部教科分担制を伴うチーム学年経営を実施します

今年度、本校では5年生と6年生で一部の教科を学年の教諭がそれぞれ分担し、チームとして学年の子どもたちの学習や生活をみていく取組を行うことになりました。

一部教科分担制を伴うチーム学年経営とは、学級担任がクラスの全ての授業を行う、従前の学級担任制とは違い、学年教職員が様々な教科を分担して指導するもので、子どもたちは学年に関わる全職員と学習を行うこととなります。いじめの早期発見をはじめとする今日的な教育課題に対して、クラスを一人で担当するのではなく、学年に関わる経験や持ち味の違う教職員がチームを組んで様々な形で子どもたちに関わり、複数の目で子どもたちを育てていくスタイルに変わります。

### ○ メリット

- ・教師の専門性を生かした授業の提供
  - ※ 個々の教師が精通している教科を担当。広く多様な教え方で学習を行います。
- ・教科を分担することによる指導者の授業力のアップ
  - ※ 学習の進度の調整や同じ内容の授業を複数行いながら、研鑽を積むことができます。
- ・評価の精度、客観性の向上
  - ※ 同様の課題、学び方を通して、身に付けたい力を各クラスで育むことができます。
- ・いじめやクラスの異変に複数の目が入り、気がつきやすい
- ・学年職員が全児童の顔と名前、性格等がわかり、共通理解を図りながら学年運営できる
- ・子どものよさを引き出しやすい
  - ※ 教師一人ひとりの味方・考え方を生かし、いろいろな学習での子どもたちの姿を共有することで、多面的に子どもたちをみることにつながり、一人ひとりのよさをみとることができます。
- ・中学校での教科担任制に慣れ、中1ギャップを生みにくい

### ○ 実施方法

5・6年にコーディネーターを配置し、学年運営、学年ブロック運営のリーダーとし、週予定の作成や教科進度の調整を行う。

### ○ 具体的な運営について

#### (1) コーディネーター

5年○小川名教諭 6年◎中澤教諭

※コーディネーターは毎週木曜日に来週の専科授業等の予定について調整し、学年の職員へ伝える。

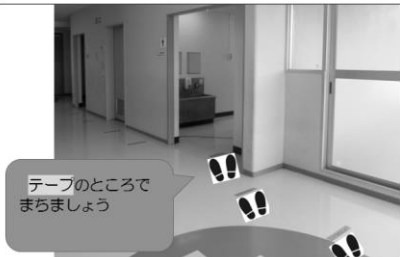
#### (2) 教科分担制の具体

5年 社会科(小川名教諭) 理科(西野教諭)

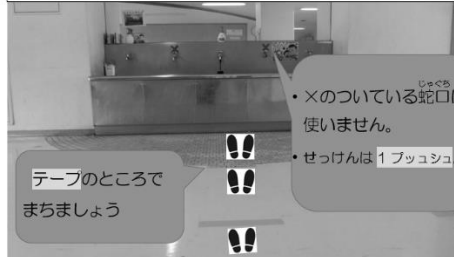
6年 社会科・外国語(岡村教諭) 理科・体育科(中澤教諭)

## 6月1日より分散登校が始まりました

### トイレの使い方の注意



### なが流しを使う時の注意



### アルコール消毒の注意



学校では、ソーシャルディスタンスを守り、みんなで使うものを大切にしています。今後も並び方、手洗い、マスクの着用等に気をつけながら学校生活を送っていただけるように声をかけていきます。

## 6月10日(水) 2年生 生活「ぐんぐんそだて」

5月まで臨時休校が続き、生活科の「野菜を育てる学習はできるのかな?」と、2年担任でやきもきしていましたが、無事、野菜の苗を植えることができました。

いつもなら、いろんな野菜の中から自分の好きな野菜を選んで育てますが、今年はみんなミニトマトを育てます。いいミニトマトの実がなるように、植木鉢に注意深く苗を植え、お世話が始められました。名前をつけたり、「こんな子に育ててね〜。」とお父さんお母さんになって話しかけたりしていました。



たくさん、大きく、そだつといいな。

トマトができたら、ピザにのせてたべたい。

## 着任教職員紹介

(敬称略)

英語指導助手	ジェスネル ヒュイデン	英語サポーター	塩川 明男
理科支援員	安達 早苗	算数少人数	八ッ橋 淳子
ICT 支援員	高梨 敦彦	日本語教室	中山 美保

