昭島市立拝島第三小学校「学校だより」　令和8年9月号

# 拝三小の教育

昭島市立拝島第三小学校
校長　松井　茂

令和８年熊本地震並びに千葉・北陸３県での豪雨災害において、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

## 充実の２学期へ

今日９月１日は、立春から数えて二百十日目に当たります。昔からこの時期は勢力が強い大型台風が襲ってくることが多いとされています。

学校は、夏休みが終わり子どもたちの元気な声が戻り活気がみなぎっています。さて、今日から２学期のスタートです。２学期は、運動会、音楽会と大きな行事や様々な取組が続きます。じっくりと一つ一つのことに取り組んでほしいと思います。それぞれの行事や取組には、「目的・ねらい」があります。「何のために、今このことをするのか」ということを意識して取り組むことが大切です。そして、子どもたち一人一人が「拝三小の一員だ」という自覚を高めていってほしいと思います。子どもたちの成長に向けて職員一同頑張っていきます。

## 「グッドモーニング 60 分」

そのためには、まず体の調子を整えることが必要です。人の体内時計は１日 24 時間 10 分で、これをリセットするために、朝、太陽の光を浴びる必要があります。また、朝食を食べることで脳にある体内時計と内臓器官にある体内時計が同期され目覚めた状態になるそうです。そして、リセットされた 14～16 時間後にメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され眠くなります。さらに昼間活動的に過ごすことで、夜はしっかりと寝られることができます。夜、しっかり寝るためには、就寝時刻直前までスマホやパソコンを使わないことは以前から言われていることです。夜、スマホなどの光を１時間以上浴び続けると脳が「まだ昼だ」と勘違いするそうです。千葉大学子どものこころの発達教育研究センターの清水栄司教授は、ネット・スマホ依存症の子どもが増え、新しいタイプの心の病気になったり、体内時計の乱れにもつながったりするため注意が必要と言われています。２学期のスタートに備えて、始業式の３日前からグッドモーニング 60 分に取り組んでいると思います。暑さがまだまだ厳しい中ですが、体調を整え充実した２学期を過ごせるようお願いします。

【子どもの頑張り　（敬称略）】

＜はたらく消防の写生会＞
優秀賞　２年生　２名　入　選　２年生　４名

＜子どもの主張意見文コンクール＞
入　選　６年生　３名

＜1学期 俳句大会 校長賞（各学級1人）＞

２年生 草むらに 生えたつくし ピンと立つ、夏休み　おばけやしきで　寒くなる
　　きらきら かがやく　海のなみ

３年生 静けさや ふんわりと舞う ホタルの火、夏休み 祭りも楽しむ 友達と
　　お祭りは 夏の思い出 風物詩

４年生 閑だな 何かが聞こえる セミのこえ、サッカーで 仲間と走る 炎天下
　　スイカわり どこだどこだと 探してる、和太鼓の音が散らばる 盆踊り

５年生 家にいる 友が恋しい 夏休み、花火散る 川にうつるや ゆれるやら
　　青い空 どこまで伸びる 入度雲

６年生 ヒグラシが 悲しげに鳴く 夕暮れに、友達と 公園めぐる 夏祭り
　　暗やみの 夜を渡りゆく 花火かな

＜たくさん読んだで賞 1学期 学年トップ＞

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| １年生 | ４名 | 27 冊（１年生合計 1,804 冊） | ２年生 | １名 | 36 冊（２年生合計 2,211 冊） |
| ３年生 | ２名 | 32 冊（３年生合計 2,105 冊） | ４年生 | １名 | 36 冊（４年生合計 2,280 冊） |
| ５年生 | １名 | 171 冊（５年生合計 2,461 冊） | ６年生 | １名 | 55 冊（６年生合計 1,410 冊） |

全校合計　12,271 冊