

さいたま市立東岩槻小学校 学校だより 5月号



# すわっ子だより

学校教育目標 ともに伸びる子  
かしこく ゆたかに たくましく  
令和5年4月28日(金)  
第2号 発行責任者 渋谷 恵子  
在籍児童数144名  
<http://higashiwatsuki-e.saitama-city.ed.jp/>

## 休むことの意味

校長 渋谷 恵子

花の盛りもいつしか過ぎて、葉桜の季節を迎えました。昨日までの授業参観、懇談会には、多くの保護者の皆様にご参観いただきありがとうございました。

4月10日の始業式、入学式から約3週間。児童たちは新しい環境で、決意を新たにしていました。先生の話の方に身体を向けて、話を目と耳と心で聴いている子、全校児童が集まった時に背筋をピンと伸ばしていい姿勢で参加している子、不安な表情を浮かべながらも自分にできることをしようと考へて懸命に頑張ろうとする子、年下の子を気遣いながら手をつないで一緒に遊んでいる子。みんなとっても素晴らしい。がんばろうと思うその気持ちを嬉しく思います。また、各教室では、担任と児童たちが一緒になって試行錯誤をしながら、新しい学級をつくっているところです。じっくりと時間をかけて、居心地がいい場所をつくってほしいと願っていますし、それをゆっくり見守っていきたいと思います。そして学校全体に目を向けると、昨年度から改善を図ったことに対して慣れていないため、不安な様子やぎこちない様子も見られます。一つ一つ確認したり調整したりしながら、うまく軌道にのせていきたいと考えています。

さて、明日から9連休となります。本日児童たちには「お話朝会」の中で「祝日」について話をしました。皆様ご承知のとおり祝日は、「国民の祝日に関する法律」で定められており、その1条には、「自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるために、ここに国民こぞって祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを『国民の祝日』と名づける。」とその意義が示されています。1年のうち祝日は16日あり、それぞれにその趣旨や経緯などがあります。それを改めて知るとその日の過ごし方も、少し変わってくるような気がします。児童たちには、「16日ある祝日の名前や意味を調べて、分かったことをTeams(チームス)に投稿しましょう」と課題を伝えてあります。お子さんが調べたことについて、ご家庭でも話題にしていただければと思います。併せて児童たちには、連休の過ごし方について担任から話をしています。どのように過ごしたか、休み明けに児童たちに聞いてみようと思います。脳科学者である茂木健一郎さんは、その著書の中で、「ぼんやりと過ごす」ことの重要性について話をしています。体を休めてもなんとなく疲れを感じるのは、脳が疲れているからであり、本当の意味で疲れを解消するためには、脳を意識的に休ませる必要があるのだそうです。また、脳を意識的に休めることでその後のパフォーマンスも向上するそうです。例えば、人と会う、散歩する、ジョギングする、入浴する、スマホを使わない時間をつくる、など。その場から離れたり、着替えたりするなど有効で、脳を普段の使い方と変えるとよいと。但し、1日中ぼんやりと過ごすのではなく、「集中とリラックス」のバランスが大切なのだそうです。〔「脳を使った休憩術」茂木 健一郎著 綜合法令出版〕4月は、私たち大人もそうですが、児童たちもいつも以上に力が入り、気が張っていたと思います。まずは頑張った心と体(脳も含めて)をこの連休で休ませて、次の活動のための力を蓄えたいところです。また、連休中も生活習慣を崩さず、活動する時間と休憩する時間のバランスを考えて生活できるといいと思います。

5月8日、児童たちが元気な姿で登校してくることを楽しみに待っています。