

土曜参観日（19日・土）ありがとうございました



1年生



2年生

「天までとどけ、一、二、三」の言葉を動作化しながら音読を工夫しお互いに聞き合い笑顔溢れる1年生。マリーゴールドの染液が、みょうばんを加えた瞬間に色鮮やかな色を発して、親子で思わず声を上げて見入る2年生。



3年生



4年生

「0mの△倍の□倍は何m」について、自分の考えを図にあらわして友だちと考える3年生。自分の絵画作品を仕上げた後も、次の作品を黙々と描き続けて時間いっぱい取り組む4年生。



5年生



6年生

資料をもとに、「台風」の発生や進み方の特徴について考える5年生。「秒速」「分速」「時速」の単位をそろえて（さらにはkmとmも）速さを比べようとする6年生。ここで紹介させていただくのは、公開した授業のほんの一端です。しかし、児童の発達段階に応じて興味関心を高めるための授業展開の工夫や、子どもさんに力をつけたり、ねばり強く取り組む

ことができるようになったりを願う先生方の支援の工夫が感じ取れる授業を、3時間に渡り参観させていただきました。ご来校くださった皆様、お子さんのがんばりを感じ、よい姿を見ていただくことができたでしょうか。

子どもの頃、共働きだった我が家では、授業参観には専ら祖母が来てくれました。「また今日も、ひろさんは（わたしのこと）△△だった」と、よくなかったことばかりを言われて（実際によくできていなかったのでしょうけど）、子どもながらに意欲を失っていた気がします。「ばあちゃんだって、隣の席のばあちゃんとおしゃべりばかりしていて、見てなんかいなかったじゃん」と、心の中で悪態をついたこともあります。

授業参観を、子どもさんのよさを見つけてほめる材料に、意欲を高める機会にしていただけたら、と願うばかりです。どうか、いっぱいほめてあげてください。お忙しい中を、そして貴重なお休みの日に、半日の授業参観（わたしの拙いお話までお聞きいただいた方にも）本当にありがとうございました。

ブルーライトの危険性

同じく19日午後、「学校保健委員会」が開催されました。麻績小学校の「健康診断結果」「スポーツテスト結果」「食に関するアンケートまとめ」についてご参加いただいた方と情報共有しました。続いて、信州大



学医学部保健学科准教授・日高宏哉先生より「体の中の時計を整えて元気はつらつ！」と題してご講演をいただきました。体内時計を整えるためには、①起床時刻、②朝日を浴びる、③朝食を食べる（炭水化物・タンパク質）、④夜浴びる光の抑制が大切であるとのことでした。わたしが特に心に残ったのは、「睡眠不足が肥満（内臓脂肪の増大）につながる」というお話です。

つまり……。夜遅くまで長時間テレビを見ていたりゲーム機に向かっていたりすると、「太る」。もちろん多くの要因が関連しあってそこにつながるのです。しかし逆に考えれば、まず、テレビやゲームの電源を今より早く切ることさえできれば、多くの他のことが改善されてくるということにもなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについては、すでに何度も耳にしてきた感がありますが、やはり今回もそれに尽きるのだと考えさせられました。「親の生活リズムが子どもに映る」のだそうです。改善に向けてぜひ、いっしょに考えていきましょう。