



〇〇の秋

校長 高橋 真

東京都では、8月27日から続く連続降水日数が2019年の33日間を上回り、今日現在まで過去最長記録を更新しています。また、インフルエンザも2009年に次いで2番目に早い流行を迎えています。そのような悪条件の中、10月3日（土）の運動会に向けて、子供たちはリズムダンスや民舞などの表現運動を中心に練習に励んできました。当日は、爽やかな秋晴れの下で、練習の成果を思う存分に発揮してくれることと期待しています。皆様からの温かいご声援をよろしくお願いいたします。

さて、「秋の長雨」に伴い、例年より残暑も短く、秋の到来を感じるようになりました。四季の中でも「秋」は、その過ごしやすさから何かに集中して取り組むことに適した季節であり、また、多くの作物が実りを迎える時期でもあることから、人々は昔から「〇〇の秋」と様々な言葉でこの季節を例えてきました。以下、「〇〇」の効果を紹介します。

読書の秋

『子どもの読書活動の推進に関する法律』第2条（基本理念）には、「子どもの読書活動は、子どもが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身につけていく上で欠くことのできないものであること」と示されています。また、毎年4月に実施される全国学力・学習状況調査においても、平日に読書をする児童としない児童とでは学力に大きな差があることが実証されています。ただし、長い時間読書をすればよいというものではなさそうで、毎日30分程度の読書習慣を付けることがより効果的だそうです。

芸術の秋

読書と同じく人間性を豊かにするのが芸術に触れることです。文化庁の『文化芸術推進基本計画』前文には、「文化芸術は、人々の創造性を育み、豊かな人間性を涵養するとともに、人と人との心のつながりを強め、心豊かで多様性と活力のある社会を形成する源泉となるものである」と書かれています。また、WHO（世界保健機関）では、芸術が健康増進と健康の公平性を促進し、病気を予防し、生涯にわたる急性・慢性疾患の治療に果たす可能性のある貢献を特定し、音楽療法や演劇療法など多岐にわたる研究を進めています。健康への影響も大きいんですね。

食欲の秋

健康に直結するのが「食事」です。農林水産省は『食育の推進に役立つエビデンス(3)栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの?』で、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係している」「病気のリスク低下に関係している食事パターンがある」「バランスのよい食事は長寿と関係している」の3点を挙げています。特に秋が旬の食材には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、料理に入れることで夏に蓄積した疲れを回復できるそうです。栄養があり、かつ美味しい料理は最高ですね。

スポーツの秋

さらに欠かせないのは「運動・スポーツ」ではないでしょうか。現在、第20回アジア競技大会が愛知・名古屋で開催され、連日トップアスリートの活躍が報道されています。厚生労働省の『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 こども版』には、「取り組むべきこと」として、「1週間を通じて、1日平均60分以上を目安にした何らかの身体活動」「少しの身体活動から始めて、徐々に強度や頻度、実施時間を増やす」「余暇のスクリーンタイムを短くして座りすぎを減らす」などが挙げられています。適度な運動は、健康にとって必要な要素である「睡眠」にも深く影響しますし、メンタルヘルスの向上にもつながります。

ご家族で取り組まれてみてはいかがでしょうか。すてきな「秋」にしていきましょう！

10月行事予定

各

日	曜	朝	行事予定
10/1	木		都民の日
2	金	安	読書月間(始) 運動会前日準備 各学年リハーサル 運動会係児童打ち合わせ(5・6年)
3	土	運動会	運動会※弁当
4	日		運動会予備日 雨天:B時程4時間
5	月		振替休業日
6	火	読	運動会予備日(10/4も雨天の場合)
7	水	B	西小ダンスダンスタイム
8	木	たて	委員会 教育実習終
9	金	学	図書館見学(2年)
10	土		
11	日		区民まつり
12	月		スポーツの日
13	火	体育会	体育大会壮行会 図書整備ボランティア
14	水	読	江戸川区体育大会(6年)
15	木	読	パラスポーツ出前授業(4年)
16	金	学	パラスポーツ出前授業(4年)
17	土		
18	日		
19	月	全	なわ跳びウィーク(始)
20	火	読	生活科見学(1年)行船公園
21	水	読	西小ダンスダンスタイム ビオトープボランティア
22	木	たて	クラブ
23	金	学	
24	土		
25	日		
26	月	読	
27	火	読	
28	水	読	消防署見学(3年)
29	木	B	就学時健康診断
30	金	学	なわ跳びウィーク(終) 生活科見学(2年)上野動物園
31	土		
11/1	日		
2	月	全	ふれあい月間(始) ふれあいアンケート実施日
3	火		文化の日
4	水	安	西小ダンスダンスタイム
5	木	読	クラブ
6	金	学	東京ベーシックドリルB実施(2~6年)

※避難訓練は予告なしで行います

※SC…スクールカウンセラー

★お知らせ★

【水曜日の時程について】

昨年度末にお知らせした通り、10月から水曜日は基本的に

【学校公開・展覧会について】

11月28日(土)の学校公開・展覧会の日は、水曜日時程の5時間授業です。(14:10分頃下校)
授業の公開は1~3時間目までになります。詳細は後日配信される「学校公開のお知らせ」「展覧会についてのお知らせ」をご確認ください。

★各学年からのお知らせ★

1年	○生活科見学について 10月20日(火)に生活科見学で行船公園へ行きます。この日は、給食ではなく、公園でお弁当を食べて帰ります。詳しくは、後日配布するしおりをご覧ください。
2年	○生活科見学について ・10月9日(金)に図書館見学に行きます。この日は給食があります。 ・10月30日(金)に上野動物園へ生活科見学に行きます。この日はお弁当を持ってくるしてください。詳しくは、後日配布するしおりをご覧ください。
3年	○書初め用具の準備について 書初めで使用する達磨筆・下敷き・入れ物について、10月中に購入用封筒を配布します。学校で購入されない方は、12月末までに各ご家庭でご用意ください。 ○算数で使用するコンパスについて 算数で使用するコンパスは、学校で購入済みですので、ご家庭で新たにご用意いただく必要はありません。
4年	○運動会で使用するものについて 運動会で使用するヘアターバンと太鼓、ばちは学年会計で引き落としいたします。
5年	○特になし
6年	○体育大会について [日にち] 10月14日(水) 午前の部 [種目] 100m走、50mハードル走、1000m走、走り高跳び、走り幅跳びから1人1種目4×100mリレー(代表児童) [お願い] ・大会に向けて、ユニフォームとはちまきを配付します。使用後は洗濯をし、はちまきのみアイロンをかけ、10/19(月)までに袋に入れて持たせてください。 ・熱中症等に十分配慮をしながら練習を進めていきます。 ※詳細は後日連絡いたします。 ※保護者の参観はできません。ご了承ください。