



大杉東小だより

令和7年4月30日 NO. 2

江戸川区立大杉東小学校 校長 高橋 真

心も体も健康に

進学・進級して1か月。子供たちは新しい環境にも慣れ、活発な学校生活を送っています。特に校庭では、友達と楽しそうに学び合う姿や、元気いっぱい走り回る姿が見られ、本来の学校生活に戻った喜びを感じているところです。1日の様子をご紹介します。



①毎朝、7時50分から校庭でラジオ体操を行っています。現在およそ40名の子供たちが参加しています。『ラジオ体操第一』は、13の運動で構成されていますが、それぞれの運動に「血行促進」「正しい姿勢づくり」「呼吸機能や内臓機能の働きを高める」「筋力や柔軟性アップ」などの効果があります。特に朝に行うことで脳に酸素を送り込み、学習に向けて集中力を高めます。

②毎週、火曜日と金曜日の8時10分から25分の15分間は、全校で朝読書に取り組んでいます。本校ではコロナ禍以来、中休みを前後半に分け、休み時間と中読書を同時に行っていたため、集中してじっくり読むことが難しい時もありました。全校で統一した時間で読書をするようになったので、落ち着いて読んでいます。朝に読書することで、その後の学習に向けて脳のスイッチをオンにします。



③体育の授業は、オリジナルの準備体操『東っ子体操』から始まります。この体操は、昨年度末に、有名歌手の曲も手掛けている足立氏に作曲を、体操教室経営の新井氏に振付をしてもらった、世界に一つの体操です。名前も児童のアンケートで決めました。写真は5年生がチームで体操をしている様子です。運動会で披露しますので、どうぞご期待ください。

④休み時間は全児童で元気に過ごしています。先週1週間は「なわ跳びチャレンジウィーク」でした。高学年が1年生を中心に面倒を見ている様子がとても微笑ましいです。今後、一人一人の『体力カルテ』を基に、固定施設や用具を利用した運動にも取り組み、日常的に体力の向上を図ります。



⑤給食を食べ終わった後は、「歯の健康タイム」です。歯の良みがき方の動画を見ながら歯みがきに取り組んでいます。毎週木曜日は、フッ化物洗口を行っています。本校は残念ながら、むし歯の罹患率が高いです。ご家庭でも「食べたらみがく」の習慣化をお願いいたします。