



令和7年(2025年)1月31日発行

【学校所在地】〒565-0861 吹田市高野台2丁目 16-1

TEL 6871-0553 FAX 6871-0545



自分なりに・自分で決める

校長 村上 弘明

体育学習の時間の冬の服装について、今シーズンは長そでに加えて、試験的に長ズボンを履いてもよいことにしています。授業開始時に、寒かったら長ズボンを履いて始めてもいいよというものです。ずっと履くわけではありません。運動をして体が温まったら脱ぎます。

子どもは大人に比べて体温がやや高めとはいえ、寒さの感じ方にも個人差があります。寒さが非常につらい子もいることに対応していこうというものです。教職員でもいろいろ議論をしたうえでやってみることにしました。ねらいは単なる寒さ対策ではありません。やってみるからには、「脱いだり着たりすることで自分で体の体温調節ができる力」「自分の体への気づき」こうした力を子どもたちが伸ばしてほしい。そう考えて導入します。

人間の体は、暑くなったら汗をかいて体温を下げて、寒いときには血管を縮めて熱を逃がさないようにして、体温を調節します。自律神経機能の働きによるものです。冬の服装では、最初はある程度温かい服装にしつつ、段階的に「薄着」にしていくことで、活発に運動することで体温が上がり、体温調節機能の発達にもつながります。ただし、厚着したまま激しく動いて必要以上に汗をかくと、汗が冷えたときに体が冷えて風邪をひく原因になることもあります。また、薄着にもよさがあって、薄着で過ごすことにより、皮膚は暑さや寒さを敏感に感じやすくなります。血管の収縮・拡張を繰り返し、体の体温調節機能が養われると、自律神経のバランスが発達していきます。普段から厚着をしていると、皮膚の感覚が鈍くなり、体を温めようと働いてくれる自律神経の働きも鈍くなってしまいます。

小学校の年代の子どもたちは、体が大きくなるだけでなく、体の機能も育っていく時期です。子どもたちにも目先の寒さではなく、自分の体を育てるといふとらえ方で考えていってほしいです。自分の体温の変化を感じて脱ぎ着する。「自分で決める」が大事です。

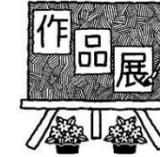
持久走月間が始まって、休み時間にたくさん子どもたちが運動場に出て、走るのをがんばっています。かけ足チャレンジカードを達成したよという人も既に出てきています。「カードを達成する」「去年の自分と競う」目標の持ち方もいろいろあっていいです。がんばることを続けられるのは、すごいことです。走ったことに使ったエネルギーは、体力として自分に返ってきます。自分なりの取り組み方を決めて、最後までやりきることを大事にがんばってほしいです。

また持久走に取り組んできたまとめとしての「マラソン記録会」も内容を変更します。これまでは全員で同じ距離をいかに速く走るかを目標にしていたのですが、今回からは、決まった時間の中でどれだけの距離を走れるかを目標にします。だからゴールがありません。記録会として保護者の方に見てもらう場合に、ゴールがないので、子どもたちが何周走っているのか、観覧の方には分かりづらいと思いますがご理解ください。子どもたちには自分に合ったペースを見つけて最後まで走りきることをがんばってほしいです。

共通するのは「それぞれにあったペース」であり「自己決定」していくことです。子どもたちの中に大事に育てていきたい力です。

2月の行事予定

- 3日(月) 委員会活動 RUN♪ラン♪週間(～2/7)
- 4日(火) 【特5・特6】 校外学習(2年/弁当) ICT サポーター
- 5日(水) 【特5】 オンライン集会 ※太陽の広場
- 6日(木) 教育相談 SSW
- 7日(金) 【全学年4限】 AET
- 8日(土) 地域クリーン活動(青少年対策委員会)
- 10日(月) 高野台小学校入学説明会 クラブ活動
- 11日(火) 建国記念日
- 12日(水) 【特5】 校内作品展～2/14(金)
- 13日(木) 1～3年参観【5限】 懇談【6限】 おおぞら個人懇談 SSW 非行防止教室(6年)
- 14日(金) 4～6年参観【5限】 懇談【6限】 おおぞら個人懇談 AET
- 15日(土) 火水木大会(高野台中学校)
- 17日(月) ペア学年交流(1・6年) クラブ活動 おおぞら個人懇談
- 18日(火) ペア学年交流(2・4年) ICT サポーター
- 19日(水) 【4限】 ※太陽の広場
- 20日(木) ペア学年交流(3・5年) 中学校教員参観(6年) SSW 教育相談
- 21日(金) 【特5・特6】 お別れ遠足(6年/弁当) 心肺蘇生法講習(5年) AET
- 24日(月) 天皇誕生日の振替休日
- 25日(火) 【特5・特6】 ICT サポーター
- 26日(水) 【特5】 LGBTQ 講演会(5年/佐竹台小にて)
- 27日(木) 【特5・特6】 SSW 教育相談
- 28日(金) 【全学年特5】 AET



2月の参観・懇談・マラソン記録会
及び校内作品展については、別途
配付のお手紙をご覧ください。

3月の行事予定

- 1日(土) 学校評議員会
- 3日(月) 委員会活動
- 4日(火) 【特5・特6】 ICT サポーター
- 5日(水) 【4限】 オンライン集会 ※太陽の広場
- 6日(木) 吹田博物館見学(3年/弁当) はなまるタイム おおぞら個人懇談 SSW 教育相談
- 7日(金) 【全学年5限】 AET 6年生を送る会
- 8日(土) PTA 役員会・運営委員会・PTA 第2回定期総会
- 11日(火) 【全学年特5】 おおぞら参観・懇談 やまばと参観 ICT サポーター
- 12日(水) 【1～4年4限】【5・6年5限】 卒業式予行
- 13日(木) SSW 教育相談
- 14日(金) はなまるタイム AET
- 17日(月) 【1～4・6年4限】【5年6限】 卒業式前日準備
- 18日(火) 卒業式(1～4年生はお休み)
- 19日(水) 【4限】 はなまるタイム
- 20日(木) 春分の日
- 21日(金) 【4限】 AET 給食最終 はなまるタイム
- 24日(月) 【11:05頃下校】 修了式

