



健康であることのありがたさ

新しい友達や担任、学年、環境にも慣れ、日々の学校生活が一層充実することを期待し、子供たちの声を聞き、頑張る様子に力添えしようと考えていたゴールデンウィークが終わる直前。スポーツ中に左腕を負傷してしまい、ゴールデンウィーク後の数日間、学校に来ることができませんでした。緊急に手術が必要な左前腕部骨折と左肘脱臼をしてしまったためです。

手術が必要と知ったときは、これまでも圧迫による右前腕部骨折や左中指側副靭帯損傷、右拳薬指小指疲労骨折などのけがをしてきたため、「やってしまった。でもすぐ治るだろう。早く治して復帰しなければ」と安易に思っていました。もちろん脱臼は1秒が10分に感じるくらいの激痛が絶え間なく続くので声も出ませんでした。元の位置に骨が戻ればすぐに復帰できると高をくくっていました。ただ、今回はそんな簡単なことではありませんでした。前腕の橈骨（とうこつ）骨幹部が3つに分かれて粉碎してしまっていたため、その3つを腕に入れたプレートでつなぐ5時間30分の大手術となったのです。

大手術が終わり、全身麻酔から目が覚め、意識も戻り、「大丈夫だった。よかった。終わった」と安堵し、「時刻はすでに夜9時だし、そのまま寝て、起きたら回復しているだろう」と思い、目を閉じますが…、待てども待てども、苦しみしかない激痛に襲われ全く眠ることはできません。病院は、様々な種類の痛み止めを投与してくれましたが、左腕の切開部分が腫れ、副木に肉がはさまれ、痛すぎて苦しくて…、目の前が真っ暗に。やがて左手も大きく浮腫んでしびれてきました。術後で酸素不足にならないよう、酸素マスクをつけられますが、息苦しさしかありません。血栓予防のためのフットポンプをつけているため身動きもとれません。手術当日の朝7時から翌日の朝8時までの絶飲絶食で口の中は胃酸などで気持ち悪い状態が続きますが、全身麻酔で喉に管を長時間入れたため水も朝8時まで飲めません。

新しい技への挑戦でトライ＆エラーの一つでしたが、転倒時の体勢がよくなか「大エラー」を引き起こしたことや、このことで家族や周りの方々に心配や負担を多大にかけてしまったことを強く猛省・後悔し考え続けた、一睡もできない・一生忘れることができない11時間でした。

退院し、学校復帰しても、片手しか使えないため、当たり前でできていたことができません。特に、パソコンのキーボード入力には時間がかかります。片手のみの入力の影響により、肩・背中がぱんぱんに張ってしまいます。音声入力できるパソコンだったらいいのと思っています。切開した部分は今もきりきり痛みます。ただ、今回のことで、家族の献身的な支えや周りの温かな言葉に助けられ、人の温かさを改めて実感できたこと（特に他人である看護師さんの、手術直前に私が不安を吐露した時に、「そうですよね」とただただ受け止めてくれた優しさや、ベッドで苦しむ自分の言葉を何度も受け止め、繰り返し対応くださった献身さは言葉にできないくらい、涙があふれ出てしまいました）に、自分も与えられた職務・役割で、学校の子供たち・先生たちを優しさや献身さで支えたいと、今後の考え方・生き方がアップデートされました。元ヤクルトスワローズ監督・故野村克也さんの言葉に「**失敗と書いて、せいちょう（成長）と読む**」とあります。人は失敗することで、多くを学び、成長が生みだされるという意味です。今回は大失敗で苦しみしかありませんでしたが、大失敗が大成長となるよう、日々の自分を見直し・改めていきます。多くの方に迷惑をかけ、心配させてしまいました。本当に5月8日はいい勉強になりました。



校長 畑 大介

まずは、健康でなければ

私が担任の頃、学級通信の題名は「心技体」でした。以前勤務する学校に講師として来ていただいたソフトバンクホークス元監督工藤公康さんが「気持ちや気力ばかりが先行してもいけません。「心技体」という言葉がありますが、この3つのバランスを保ってはじめて納得のいくパフォーマンスにつながるんです」とお話しされていました。その言葉に感銘を受け、担任をする子供たちに、この3つ「心・技・体」をバランスよく身に付けてほしいと願い、題名にし、3つに関する内容を通信の中で子供たちに伝え続けていました。

しかし、年齢や経験を積み重ねたこともあり、その考えは変わってきました。今は「**体・心・技**」となりました。体が健康であることは当たり前のことではない。体の健康を整えることを第一とし、自身の体を健康に保つことができれば、考え方は前向き・意欲的になり、得られる学びや技術も多くなっていくという考え方です。工藤元監督の考え方に「**順序性**」を入れたイメージです。今回の件でこのことをいっそう強く感じました。体調が良い時は前向きに果敢に取り組むことができますが、オーバーワークで体調がすぐれないとき・別のことで調子が悪いときは心配が先立ち前向きに取り組む自分がなかなかいません。現状維持が精一杯です。健康を第一に過ごすことがいかに大切かと思い知らされました。

だからというわけではありませんが、今後、校長として学校の健康教育を進める上で大切にしたいのは、体力テストの数値結果だけではなく、**日々の生活・運動習慣、食事の内容・食べ方、睡眠などの休み方など、自身の身体の体調・健康状態をベストに整える方法を子供たち一人一人が考えることができるようにしていく**ことです。その実現のために、学校はこれまでの健康教育の研究知見等を参考に、本校の児童が何に重点を置き、どうすればよいかを分析し、教職員・子供たちと一緒に対応策を考え、講じていきたいと考えます。私も巻頭言や「お昼の会」の校長講話の中で、身体を整える健康教育に関する情報を今後伝えていきたいと思っています。

最後になりますが、清瀬第四小学校の子供たちをはじめ、教職員・地域の方々、教育委員会の皆様、他校の先生方が負傷の私に心配する言葉や励ましの声かけをたくさんかけていただきました。子供たちの中には、写真のような手紙や作品を添えて、励ましてくれました。感謝とうれしい気持ちでいっぱいです。少しでも早く治して取り戻し、お返しできればと思います。



～補足～

① 別の見解もある

巻頭言を仕上げる中で、このような意見もあったので紹介します。ソフトバンクホークスの笠谷コーチの「**技・心・体**」という考え方です。コーチは「技を磨くと、心が安定するんだよ。心・技・体ではなく、技・心・体だ」と選手に伝えます。この考え方も一理あるなど考えます。その人、その人が置かれている環境や立場、経験がありますので、様々な考え方があっていいと思うからです。みなさんは、「**順序性**」について、どのように考えましたでしょうか。お考え教えていただけたら幸甚です。

② 働き方改革の趣旨とも関連している

厚生労働省の働き方改革の趣旨は「働き過ぎを防いで健康を守る措置をしたうえで、自律的で創造的な働き方を実現すること」です。学校における働き方改革も、教師のこれまでの働き方を見直し、自らの授業を磨くとともに日々の生活の質や教職人生を豊かにすることで、自らの人間性や創造性を高め、子供たちに対して効果的な教育活動を行うことができるようになることとなっています。私が考える「**体・心・技**」に通ずると考えます。ちなみに私のモットーの一つは「ゆとりがあれば、創造的になれる。優しくなれる」です。

1年生

教科	学習内容
国語	・わけをはなそう ・おばさんとおばあさん ・あいうえおであそぼう ・つぼみ ・おもちゃとおもちや ・おおきくなった
算数	・あわせていくつ ふえるといくつ ・のこりはいくつ ちがいはいくつ
生活	・きれいなはなをさかせたい ・きせつとあそぼう ・がっこうたんけん
音楽	・かたつむり(歌) ・こんにちはけんばんハーモニカ(けんばんハーモニカ)
図工	・やぶいたかたちから ・おってたてたら 他
体育	・体力テスト ・体づくり運動
道徳	・きをつけて(節度、節制) ・がっこうのものは?(規則の尊重) ・ハムスターのあかちゃん(生命尊重)他

5時間授業や掃除などが始まり、毎日新しいことを学びながら頑張っている1年生です。少しずつ学校生活にも慣れ、できることが増えてきました。生活科で育てているアサガオのお世話にも意欲的に取り組み、「あさがおさんのお父さん・お母さんになる」と、心を込めて水やりをしています。花が咲く日を楽しみにしながら、毎日大切に育てています。



○タブレットについて

タブレットを配布しています。タブレットケースのご準備がまだの方はご準備をお願いします。また、安全に正しく使用できるよう、使い方や約束についてご家庭でも見守りをお願いします。

○宿題についてのお願い

- ・音読の宿題が始まっています。音読カードへのサインをお願いします。
- ・平仮名などやり直しが必要な宿題は、直す箇所を赤ペンで四角く囲って返していますので、お家でやり直しをして、翌日持たせてください。ご協力をお願いします。

2年生

国語	こんなもの、見つけたよ メモをとるとき あったらいいなこんなもの 同じ部分をもつかん字 他
算数	ひき算のしかたを考えようよう 100より大きい数をしらべよう 水のかさをはかってあらわそう
生活	ぐんぐんそだてみんなの野さい 生きものはかせになろう 町たんけん
体育	体力テスト ボール投げゲーム 他
音楽	かえるのがっしょう(歌・鍵盤ハーモニカ) 他
図工	四小のフクロウさん にぎにぎねん土
道徳	かくしたボール(規則の尊重)、 げんきにそだて、ミニトマト(自然愛護) 他

暑さに負けず、元気いっぱい過ごしている2年生です。生活科ではミニトマトの栽培をしていて、毎朝水やりをしたり、名前呼びかけたりと成長を楽しみにしている姿が見られます。

○タブレットケース持参のお願い

Chromebook を学習で使っています。持ち運び時の破損防止のために、タブレットケースのご準備をよろしくお願いします。(6月12日まで)

○帽子、水筒持参のお願い

暑くなってきました。この時期はまだ暑さに慣れていないため、熱中症リスクが高まると言われています。登下校での帽子の着用、水筒持参など、暑さ対策のご協力をお願いします。

○6月は、「まちたんけん」の学習を行います。

生活科の学習で、6月は「まちたんけん(学区の地域)」をします。2日には、のしお市民センター見学があります。校外へ出るので、安全に気を付けて学習を進めます。



3年生

国語	気持ちをこめて 漢字の広場 まいごのかぎ 俳句を楽しもう 引用するとき こそあど言葉をつかいこなそう
算数	ぼうグラフと表 長いものの長さのはかり方と表し方
理科	チョウの観察 風やゴムのはたらき どれぐらい育ったかな
社会	市の様子 仕事やくらし(農業)
総合	きよせはかせになろう
外国語	How many?
体育	テニピン
音楽	レッツゴーリーレー(リコーダー) この山光る(歌)
道徳	SL 公園で(善悪の判断) 一さつのおくりもの(親切、思いやり)
図工	ふしぎないきものたち

今、朝の読書タイムでは真剣に取り組んでいます。本の世界に入り込み、静かな朝のひとときを楽しんでいます。

さて、体力テストの測定も始まりました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。お子様の体調管理にご協力お願いいたします。



【お知らせ】

☆タブレットについて

学校で使用しているタブレットは、家庭に持ち帰った日に充電をお願いします。翌日の学習で使用することがありますので、充電を済ませた状態で持たせてください。

☆熱中症対策について

気温が高くなる日が増えてきました。学校でも、細やかな水分補給や休憩、帽子の着用など、熱中症予防をしていきます。

ご家庭でも、毎日水筒を持たせていただくとともに、必要に応じて汗拭きタオルや帽子の準備をお願いします。水筒には必ず記名をお願いします。

4年生

国語	アップとルーズで伝える 一つの花
算数	角の大きさ 小数のしくみ
理科	電流のはたらき 雨水のゆくえと地面のようす
社会	水はどこから ごみのしよりと利用
総合	自然発見プロジェクト
外国語	I like Mondays.
体育	保健(体の発育・発達) キャッチバレー
音楽	ハローサミング(リコーダー) ゆかいに歩けば(歌)
図工	まぼろしの花
道徳	がんばれ、ぼくのからだ！(生命の尊さ) いっしょになって、わらっちゃだめだ(善悪の判断、自律)

2か月が経ち、“クラスをみんなでつくっていこう！！”とする姿勢が見られます。とても素晴らしいです！総合の学習「自然発見プロジェクト」では、無事に空堀川へいき、清瀬の自然に触れてたくさんの生物を採取し、探究することができました。体力テストに向けて、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、体調管理に努めていけたらと思います。

【お知らせ】

☆体力テストについて☆

・6月11日(木)に全校一斉で体力テスト実施します。今の自分の成果が発揮できるよう体調管理には十分にお気をつけください。

【学習準備とお願い】

○三角定規セット・分度器を持たせてください。

◎水筒(肩かけ可能なひも付き):暑い日が続いています。

体育や教師の目の届く範囲で水分補給をできるようにするため、水筒を持たせてください。



5年生

国語	見立てる 敬語 日常を十七音で 古典の世界
算数	小数のわり算 小数の倍 どんな計算になるのかな
理科	植物の発芽と成長 魚のたんじょう
社会	国土の気候の特色
総合	お米プロジェクト
外国語	Lesson 3 I have P.E. on Monday.
体育	ハードル走 ソフトバレーボール
音楽	ハロー シャイニング ブルー(歌) パラダイス ハズ ノーボーダー(合奏)
図工	ミラクル! ミラステージ
家庭科	ソーイングはじめの一步
道徳	どうすればいいんだ(公正、公平、社会正義) クマのあたりまえ(生命の尊さ)

音楽の合奏練習、総合のお米づくりなど色々なことにチャレンジしている5年生。友達と声を掛け合い、協力して学習を進めています。6月も元気いっぱい、楽しく学校生活を送れるよう力を注ぎます。

【お知らせ】

○タブレットケースについて

Chromebook を学習で使っています。持ち運び時の破損防止のために、タブレットケースのご準備をよろしくお願いします。



○寒暖差に対応できる服装のご用意をお願いします

6月は、夏に向かう気候の変動や梅雨によって寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さ寒さの中で快適に過ごせるよう、必要に応じて、適切な重ね着等のご用意をお願いします。

○家庭科裁縫セット記名について

家庭科で裁縫の授業が始まります。持ち主が分かるよう、お手数ですが裁縫セットの中にある道具一つ一つへの記名をお願いします。

6年生

国語	時計の時間と心の時間、文の組み立て
算数	分数でわる計算を考えよう
理科	植物のからだのはたらき
社会	縄文のむらから古墳のくにへ
総合	日光博士になろう
外国語	Lesson3 Welcome to Japan
体育	ハードル走、体力テスト ネット型ボール運動(ソフトバレーボール)
音楽	交響曲第5番(鑑賞) 旅立ちの日に(歌) 彼こそが海賊(リコーダー)
図工	固まった形から
家庭科	グリーン大作戦
道徳	ばかじゃん！(友情・信頼)、雨上がりの日のこと(個性の伸長)、あなたはどうか考える？(公正、公平、社会主義)

保護者の皆様のご協力のもと、日光修学旅行を無事に終えることができました。修学旅行では、「四小の顔」としての自覚をもち、一人一人が「5分前行動」を意識し、動くことができました。互いに声を掛け合い、時間を守り、絆を深めた経験は大きな成長です。この姿を次のステップへつなげていきます。

○「こころの劇場」について

劇団四季ファミリーミュージカル「こころの劇場」の観劇に参加し、チケットで登校してください。

日時：6月18日(木)

会場：練馬文化センター

持ち物：リュックサック、水筒、ハンカチ、ティッシュ、帽子

給食を早めに食べて、徒歩で秋津駅まで行き、電車に乗って会場まで向かいます。16時半頃、学校へ戻る予定です。



○社会科見学について

6月25日(木)に国会議事堂(衆議院)、江戸東京博物館に行きます。

集合時刻：7時45分

持ち物：お弁当、水筒、帽子、しおり、しきもの、筆記用具、エチケット袋、ゴミ袋、おてふき、酔い止め(必要な人。出発前に飲んでくる。)



行事予定

日	曜日	行事予定 ()内の数字は該当学年	授業時数						SC
			1年	2年	3年	4年	5年	6年	
1	月	振替休業(6)	5	5	5	5	6	-	
2	火	安全指導	5	5	6	6	6	6	
3	水	歯科検診(全)	4	5	5	5	5	5	
4	木	ゲーム集会	5	5	6	6	6	6	
5	金		5	5	5	6	6	6	○
8	月	歩行者シミュレーター(1) 委員会	5	5	5	5	6	6	
9	火		5	5	6	6	6	6	
10	水		4	5	5	5	5	5	
11	木	体力テスト	5	5	6	6	6	6	
12	金		5	5	5	6	6	6	○
13	土	公開授業 5時間授業 引き渡し訓練(午後) 給食有	5	5	5	5	5	5	
16	火	体力テスト予備日	5	5	6	6	6	6	
17	水		4	5	5	5	5	5	
18	木	こころの劇場(6)	5	5	6	6	6	6	
19	金		5	5	5	6	6	6	○
22	月	クラブ	5	5	5	6	6	6	
23	火		5	5	6	6	6	6	
24	水	市教育研究会(全学年4時間授業)	4	4	4	4	4	4	
25	木	社会科見学(6)	5	5	6	6	6	6	
26	金	ゲーム集会	5	5	5	6	6	6	○
29	月	クラブ	5	5	5	6	6	6	
30	火		5	5	6	6	6	6	

◎土曜公開授業、引き渡し訓練について

13日(土)は公開授業(授業参観)で、2・3校時を公開します。授業予定などの詳細は別途配信します。また、午後には引き渡し訓練を行います。保護者の皆様はご自宅等で待機していただき、H&Sの連絡を受けてから、児童の引き取りのためにご来校ください。時間の詳細等も授業予定と同じく、後日H&Sにて配信しますので、そちらをご覧ください。

◎24日(水)の下校時刻について

24日(水)は市教研(教員の研究会)のため、2年1組以外は、4時間授業となり、下校時刻は13時20分となります。2年1組は、5校時研究授業のため下校時刻が14:40分頃となります。

◎熱中症対策について

気温が高く、暑い日が続いています。熱中症対策として、帽子は、必ず被って登校させてください。水筒も忘れずに持たせてください。今後の保健だよりもご参考に、ご協力いただけますよう、よろしく願いいたします。