



やなぎしましょう

柳島小だより

令和8年 9月30日
茅ヶ崎市立柳島小学校
校長 赤池 理

学校教育目標 — 21世紀を担う柳島小学校の子どもたち —
豊かな心を持ち、意欲的にたくましく生きる子どもの育成

今年9月の日照時間はとて少なく例年の30～40%程度だそうです。日照時間と心身の健康の関係について、市の研修でも講師を務めてくださった深井 諭 先生が情報提供をしてくれています。日照時間が短くなり、体内時計への光刺激が弱まることにより、睡眠・覚醒の乱れ、集中力や意欲の低下、イライラや不安などが表面化してくるそうです。その予防行動として、起床時にカーテンを開け朝の光を浴びたり、朝の時間帯に活動したり、天候が良くない日でも室内運動等で活動量を保ったりすることを挙げてくれています。また、休日でも睡眠時刻を守ること、子どもたちの変化をしっかりと見とることも大切としています。



さらに乱れたときに戻るためのセルフマネジメントとして、顔を上げて視線を一点に直し姿勢や注意を「今」に戻すこと、ゆっくりと息を吐いて呼吸を整え身体反応を落ち着かせること、何かあった際にも想定内ととらえ、次にできることを考え不安から行動に切り替えること、まず一歩、小さな行動を決めて行動することを挙げてくれました。10月の下旬以降は、秋晴れの日が続き、とても過ごしやすくなるとの予報もでているので、そこから様々な秋を楽しみたいと思います。

学校は10月9日に前期終業式、5日間の秋季休業をはさんで、10月15日は後期の始業式を迎えます。節目を意識して、一人ひとりが気持ちを切り替えて行動してほしいと思います。また、学校やコミセンで地域行事も盛んになる時期も迎えます。子どもたち一人ひとりも地域を支える一員であるという意識を持たせる上でも、参加できる行事があればぜひ足を運んでほしいと思います。

修学旅行に行ってきました。

9月9日、10日に、6年生は日光修学旅行に行ってきました。心配された天気も小雨程度で済み、日光の壮大な自然や歴史的文化遺産にふれることができました。



1日目は華厳の滝、源泉、光徳牧場、湯滝を訪れました。奥日光へ行く途中、いろは坂の景色は残念ながら霧でほとんど見られませんでした。華厳の滝は霧もかからず、その姿を見ることができました。（前日に訪れた学校は音だけだったとか。）一方で、最後に訪れた湯滝は水量も多く、とても迫力がありました。

2日目は大猷院、東照宮、三仏堂を巡りました。東照宮の陽明門はいつまで見ても見飽きない「日暮の門」と言われていますが、子どもたちはどこまで感銘をうけてくれたことでしょうか。三猿や鳴龍、眠り猫の方が印象に残ったかもしれません。

今回、グループ活動や宿泊などの集団行動を通して社会性も身につけ、たくさんの思い出を作ることができました。宿泊先の方からも、とてもしっかりとできていましたとお褒めの言葉をいただきました。この経験を活かし、最高学年としてさらなる活躍をしてくれることを期待しています。