



【学校教育目標】社会や人との関わりの中で 真の逞しさを身につけた 児童生徒の育成

泉だより No.5

令和 5 年 7 月 20 日
京都市立東山泉小中学校
校長 岩田 智典



合唱コンクール(6~9年)

7月5日(水)合唱コンクール(6年~9年)を大谷高校のホール「樹心閣」をお借りし実施しました。昨年度はズームにつないで、各学年を鑑賞していましたが、今年度は対面で行えるようになりました。約2か月前から合唱曲選びを始め、指揮者、伴奏者、パートリーダーを中心に練習を重ねてきました。合唱の良いところは、歌を楽しむという観点はもちろんありますが、クラスがどれだけ協力し、コンクールに挑戦できるか、という大きな意義があります。コンクール形式ですので各学年最優秀のクラスは一つだけでしたが、今回の合唱コンを終えたあとにクラスが集団としてどれだけ成長したか、が大切だと思います。以下は昨年度に初めて合唱コンに参加し、1年経って様々な練習方法に取り組んだ7年生の感想です。現在京都市教育委員会が取り組んでいる「教育 DX-GIGA スクール構想」の下、タブレット端末を使用した合唱練習が感想に見られます。



自主練習の方法はまずソプラノ(自分のパート)に合わせて歌います。そのあとアルトやテノールにも合わせて歌います。それで録音して自分がどれくらい音程が合っているか。リズム感の良いか。を確認してもっと強弱したほうがいくなって思ったらそこを意識して歌う練習をしたりしました。

家では、よく発声の仕方を工夫できるように練習していました!具体的に言うと、どうしたら音程が高い場所でも声が出るのかや、強くキレイに声を出せるのかを試行錯誤してきました!あくびやスタッカートだけではなく、ショート動画などで見る発声練習や、実際に高いところを歌い、何がダメなのかどこがずれているのかを分析したりしました。ソプラノは特に高いのでそこら辺を自主練習として、やっていました!

この児童生徒の感想は※ロイロノートを通じて提出されています。現在東山泉では、西学舎東学舎とも発達段階に応じてロイロノートを授業で使用しています。GIGA 端末の使用の仕方についても義務教育学校の強みを生かし、1人1台タブレット端末を有効に生かしています。

※ロイロノート・スクールは、教育1人1台時代、児童生徒の主体性を育み、双方向授業を作り出す授業支援クラウドです。小学校から大学まで、すべての授業で使えます。資料のやりとり、思考の可視化、意見の共有が直感的にできるため、子どもたちが自ら考え表現する協働的な学びにつながります。

夏休みについて

いよいよ夏休みが始まります。今年度も終業式で子どもたちに「挑戦(チャレンジ)」という言葉を伝えました。

自由研究、読書、家族との思い出、部活動、勉強などなど。この夏休みの機会にぜひ、さまざまなことにチャレンジして欲しいと思います。しかし、自分の命や身体の危険に関わるようなチャレンジは絶対にしてはいけません。「海や川やプールでの危険」「自然災害の危険」「熱中症の危険」「犯罪の危険」「SNSの危険」などです。この「危険」については校長からも話させていただきましたが、ご家庭においても子どもたちに注意のほど何卒、よろしく願いいたします。また、夏休みは地域に子どもたちをお返りする時期でもあります。子どもたちの健全育成にご協力のほど、何卒よろしく願いいたします。



保護者の皆様へ

上記にて、タブレット端末について紹介しましたが、デジタル化が進むとともに様々な課題が出てきています。現在、京都市立中学校では生成 AI の利用を原則として制限しております。夏休みには課題が出されますが、生成 AI により生成物を自分の成果物として提出しないようお願いいたします。

詳しくは京都市教育委員会 HP「学校教育における生成 AI の利用について」を参考にいただければありがたいです。

泉いきいき健康教室【睡眠についての学習】



本校の学校医（耳鼻咽喉科医）の大岡久司先生を講師にお招きし、泉いきいき健康教室（健康に関する学習）で、6年生～9年生対象に「睡眠」についての学習を行いました。

勉強や運動、学校行事、学習塾などの習い事や部活動と「頑張ること」が多い今の子どもたち。自分を成長させるためには「頑張ること」は大切で、とても素晴らしいことです。しかし、睡眠時間を削って「頑張ること」を優先させた結果、体調を崩したり、学校や習い事に行けなくなったりという状態に陥ってしまうこともあります。中には、メディアとの付き合い方が上手にコントロールできず、睡眠時間に影響が出ている状態になっていることもよくあるのではないのでしょうか。

大岡先生の生活スタイルを聞いて、大岡先生がよい睡眠をとるためのアドバイスをみんなで考えながら、睡眠の大切さについて教えていただきました。

睡眠のはたらきとよい眠りの環境とは・・・



1. 必要な睡眠時間…8時間以上（但し、寝すぎもよくない）

2. 睡眠のはたらき

- ①脳を回復させる…寝不足が続くと、脳が疲労し、認知力（記憶力・判断力・注意力）の低下、学習力の低下、体育や部活動、登下校のけがや事故、人間関係のトラブルなど、様々なことを招く。
- ②学習を助ける…覚えた知識は、寝ている間に定着される。学力を高めるためには、「しっかり勉強」し、「夜はしっかり寝る」ことが大切。
- ③心を落ち着かせる…夜更かしや睡眠不足が続くと、イライラしたり、不安が大きくなったりする。

3. よい眠りの環境づくりに大切なこと

①温度

- ・夜は適度に体が冷えないと質のよい睡眠にならない。（眠い時に手足が暖かくなるのも、熱を発散して体温を下げるため）

②音

- ・大きな音は眠りを妨げるので、静かな環境にする方がよい。

③光

- ・寝る前は、できるだけ光を暗くして過ごすとうよい。上からの光より横からの光（間接照明）がいい。
- ・白っぽい光よりオレンジっぽい光の方が睡眠を妨げない。
- ・テレビやスマホ、ゲームなどは、目から入る光の影響を受ける。

2 学期からの学校生活をより良い状態でスタートできるよう、ぜひ、この夏休みにご家庭でもお子さまと一緒に睡眠について話題にさせていただき、「自分を大切にすること（睡眠）」と「頑張ること」を両立するための方法を考え、実践していただく機会にさせていただければ幸いです。

（引用文献：「みんなく」ハンドブック 中学校 睡眠のみみつ～よい睡眠を実践しよう～）