



季節の色がもたらす効果

新緑が美しい季節になりました。鮮やかな緑の葉を見ていると、なんだか気持ちが落ち着くという人は多いと思います。私も間違いなくそのうちの一人です。新緑の木々を見上げて深呼吸すると、心も身体も浄化されていくような気がします。それは、なぜなのでしょう？

いろいろと見聞きしたところによると、一つには「注意力回復理論」というものが関係しているようです。

人間の注意には、仕事や勉強、スマホの操作など、長時間にわたって作業に集中するときに働く「意図的注意」と、自然の風景をボーッと眺める時のように無意識に引き寄せられる「自動的注意」という二つの注意があるそうです。

「意図的注意」によってたまった精神的疲労は、「自動的注意」が働くことで回復するそうで、目の前の狭い視界から、大きく広い自然環境に目を向けることで、集中による疲労から回復するのだそうです。疲れたなぁと感じるときには、自然の中に出かけて行って一定の時間過ごすことが疲労回復に良さそうです。

自然の中に身を置かなくても、自然の風景写真を見たり、窓越しに自然の景色を眺めたりするだけでも、効果があるようですよ。

アメリカの大学教授、アルリッチ氏によるこんな実験があります。彼は、同じ病気で同じような手術を受けた患者さんたちを、病室の窓から緑が見えるグループと、建物の壁しか見えないグループに分けて、術後の経過を観察しました。その結果、窓から緑が見えるグループの方が、建物の壁しか見えないグループに比べて、退院までの日数、入院中の不満や痛みの訴え、必要とされた鎮静剤の量などが少なく、回復傾向が優れていたそうです。

自然に触れることは、人間が本来もっている治癒力も高めるといことが分かります。

もう一つは、「緑」という色の効果に秘密があるようです。

私たち人間は、色に囲まれて生活していま

校長 河村 真奈美

す。色というのは、光の波長を目で感じ取って認識しているもので、波長の短いものは紫色や青色に、波長の長いものは赤色やオレンジ色に見えるという具合です。

この、人間の目に見える光の波長の範囲の中で、緑色はちょうど真ん中に位置し、最も目に優しい色なのだそうです。

現代社会はパソコン、スマホや SNS の登場によって、目を酷使する時間が昔よりも格段に増えていますが、ブルーライトの放射によって疲れた目にも、緑色は負担が無くリラックスできる色なのだそうです。

そして、心理的にも「安心感を与える」「心身のバランスを整える」「緊張を緩和し、心を穏やかにする」などの効果があることから、非常口のサインなどは、逃げる人たちの心を少しでも落ち着かせるために、緑色が選ばれたという説があります。

一方で、火事の際に燃え盛る炎の赤色に対して、緑色にしたという説もありますが、そこで選ばれたのが、青色や白色ではなく緑色だというのは、単なる偶然ではなく、心理的効果を狙っているように思われます。

さて、今週からゴールデンウィークに入りました。世の中には11連休という方もいらっしゃるようですが、学校はカレンダー通りですので、飛び石連休、そして4連休となります。

子供たちは、年度初めからここまで、気を遣い、体力を使い、新しい環境に慣れることに、一生懸命だったに違いありません。

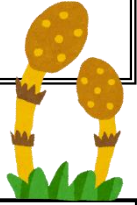
美しい新緑の季節… ぜひ、この連休中には自然を感じ、緑に癒されて、心身ともにリフレッシュさせてあげてください。

連休明けには、また元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。



【5月の目標】

- ◆生活目標 あいさつをしよう
- ◆保健目標 じょうぶな体をつくろう
- ◆給食目標 楽しい給食にしよう



全学年共通の連絡

■ 引き渡し訓練<5月1日(木) 13:30~14:10>について

※小中合同で実施します。松木中学校にお子さんがいる方は、松木中・松木小のどちらから引き取ってもかまいません。

※詳細は、4月7日付配布「小中合同 引き渡し訓練のお知らせ」を御覧ください。

■ Home&School・安全確認テスト<5月1日(木)引き渡し訓練後>について

5月1日(水)の引き渡し訓練後に、今後の非常時に備えてHome&Schoolの機能を活用した子供たちの安全確認を行います。お子さんを引き取った後、または帰宅を確認後に入力をお願いします。

<方法>

Home&Schoolのトップメニューの「安否確認のお知らせがあります」をタップして、お子さんの安否を確認後、情報を入力して「送信する」をタップしてください。※位置情報を送信する必要はありません。

■ 学校公開について

5月16日(金)、17日(土)の2日間は学校公開です。なお、17日(金)の中休みには、保護者向けのセーフティ教室(場所:体育館)があります。その他の時間割については、後日学校から配信しますので、そちらを御覧ください。また、18日(土)の下校後に、オンライン授業接続テストを行います。詳細は、4月21日付配信「学校公開・セーフティ教室のご案内」を御覧ください。

■ 「リボンの会」について

5月29日(木)午前11時30分より、応接室(2階)にてリボンの会を開催いたします。

お子さんの成長や子育ての悩みなどを話し合う予定です。お子さんたちを中心に、学校と保護者、また保護者同士が、リボンを結ぶように優しくつながっていきたいという願いと、人と人とを結びつなぐリボンという意味から「リボンの会」と名前が付いています。

参加者でざっくばらんに話しながら、情報交換をしたり、違う学年のお母さんの話を聞いたり、聞いてもらったりする中で、子育てのヒントが見つかったり、少し気持ちが軽くなったりする場になればよいと思っています。どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

■ 体育の学習について

体育の授業等、運動後に汗で濡れたシャツ等を着たままでいることは、衛生上好ましくありません。ご家庭の判断で、必要に応じて、汗拭きタオルや替えの肌着等を持たせていただいてもかまいませんので、お子さんと運動後の服装について確認していただくようお願いいたします。

■ 体力テスト week について

5月27日(木)から体力テスト week があります。各学年・学級の時間割を確認していただき、測定がある日は、必ず水筒、タオルを持たせてください。

■ 水泳の学習について

6月9日の週から水泳の学習が始まります。(変更になることがあります)。水着、水泳帽子、タオル、水泳用バッグのご準備をお願いします。特に水着については、早めにサイズの確認をお願いします。詳細は後日、学校から配布されるお便りをご確認ください。

■ 交通安全教育の徹底について(八王子市教育委員会より)

市教育委員会から、4月に入り、市内において並走する自転車同士の接触事故が発生したとの情報提供を受けています。各家庭でも、今一度、自転車の安全な走行の仕方についてお子様とお話いただき、自転車に乗る際には歩行者だけでなく、自転車との接触にも注意し安全な距離を保つことや、必ず**ヘルメットを着用**することなどの声掛けをお願いします。

学校からのお願い【重要】

■ 電話対応時間について

八王子市公立小学校校長会では、教職員の長時間勤務の是正を目的として、全小学校が電話対応時間を設定しています。

それに伴い本校では、**7時30分～18時00分**が電話対応時間となっています。これ以外の時間帯については電話をとることができません。ご理解とご協力のほど、お願いいたします。

※本校の教員の勤務時間は午前8時15分から午後4時45分までとなっております。そのため、上記電話対応時間内であっても電話対応ができない場合があります。また、休日の電話対応はありませんのでご承知おきください。

※なお長期休業期間については、**8時15分～16時45分**を電話対応時間として設定しています。

■ 来校時の車両利用禁止について（再掲）

本校では、児童の安全確保および周辺の交通混雑を防ぐため、**車での来校を原則として禁止**しております。お子様の送迎や学校行事へのご来校の際は、徒歩または自転車等をご利用ください。

やむを得ず車で来校される場合は、**事前に学校へご相談**の上、指定された場所への駐車をお願いいたします。児童が安心して登下校できるよう、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

[5月の行事予定]

日	曜日	朝	主な行事	各学年の授業時数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	委員会 紹介集会	引き渡し訓練（5校時） 前期委員会紹介集会 SC	5	5	5	5	5	5
2	金	読書	安全指導 地域巡り①（3年・1～2校時） 離任式（5校時） 松木小アンケート（3～6年）	4	5	5	5	5	5
3	土		憲法記念日						
4	日		みどりの日						
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水	朝学	あいさつ週間始 委員会②	4	4	4	4	5	5
8	木	朝学	地域巡り②（3年・1～2校時） SC 遠足予備日（3・4年）	4	5	5	5	5	5
9	金	読書	社会科見学（6年・給食なし） あいさつ週間終 心臓検診（1年）	4	5	5	6	6	6
10	土								
11	日								
12	月	特時	クラブ② 1年生5校時開始 地域巡り予備日（3年・1～2校時）	5	5	5	6	6	6
13	火	朝会	こころの日 5年生4時間授業 ハケ岳移動教室説明会（5年）14：00～	5	5	6	6	4	6
14	水	さわやか	八王子市学力定着度調査（4・5・6年） 歩行訓練（1年・雨天時のみ体育館）	5	5	5	5	5	5
15	木	縦打	眼科検診（全） 松木スポーツタイム長縄終 SC	5	5	5	5	5	5
16	金	読書	学校公開 ピーボ君の家をさがそう（1年・2校時） セーフティ教室（2校時：高 3校時：中 4校時：低）	4	5	5	6	6	6
17	土	特時	学校公開（1～3校時） オンライン接続テスト（4校時） 学校運営協議会10：00～	4	4	4	4	4	4
18	日								
19	月		振替休業日						
20	火	朝学	ALT②	5	5	6	6	6	6
21	水	朝学	パルシステム出張授業（5年・3～4校時・体育館）	5	5	5	5	5	5
22	木	集会	ゲーム集会① SC	5	5	5	5	5	5
23	金	読書	縦割りロング①（8：35～9：30）	4	5	5	6	6	6
24	土								
25	日								
26	月	特時	全学年5時間授業 町たんけん①（2年・1～2校時）	5	5	5	5	5	5
27	火	朝学	体カテストweek始 ソフトボール投げ 尿検査2次回収日 蚕の学習【ゲストティーチャー】（3年・1～2校時）	5	5	6	6	6	6
28	水	朝学	算数補習教室①（6校時） ソフトボール投げ予備日 尿検査2次回収予備日	5	5	5	5	5	5
29	木	朝学	耳鼻科検診（全） 移動教室前検診（5年） SC リボンの会	5	5	5	5	5	5
30	金	読書	保幼小連携の日 2年4時間授業	4	4	5	6	6	6
31	土								

※SC → スクールカウンセラー来校日

は通常と時数が違います。

- ・特時：特別時程
- ・朝学：3～6年は朝学習／1～2年はさわやかタイム
- ・読書：朝読書
- ・集会：ゲーム集会など
- ・朝会：全校朝会
- ・縦打：縦割班打ち合わせ