

教 育 だ よ り

第 204 号

令和5年(2023年)7月7日
練馬区教育委員会
練馬区豊玉北6-12-1
☎5984-5609

熱中症に ☀️🕶️ ⚠️ ご注意を!

気温が高くなる季節は、熱中症対策に気を配る必要があります。
区立の各学校では、熱中症計やテントなどを活用し、熱中症対策を行っていますが、日常生活の中では屋外はもちろん、高温多湿となりやすい室内においても予防対策が必要です。
令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ5類へ移行しました。感染対策は個人の判断に委ねられ、マスクの着用も個人の判断となっていますが、着用により熱中症のリスクが高まります。特に運動時には忘れずにマスクを外しましょう。
以下に、熱中症予防のポイントをまとめました。

1 暑さ対策

- 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。換気・遮光をするとともに、室温は28℃を目安にエアコンの温度設定をこまめに行いましょう。暑い時には夜間もエアコンを活用しましょう。
- 外出時は、日傘や帽子を用い、通気性の良い衣服を身につけましょう。日陰を利用することも有効です。

2 水分補給

- 喉が渇いた感じがなくても、また屋内であってもこまめに水分をとりましょう。

3 塩分補給

- 汗をかいた時には、水分に加えて塩分もとりましょう。

4 屋外での長時間の作業は控える

- 暑い日に屋外で長時間、作業や運動をすることは控えましょう。

5 体調管理

- 日頃からの体温測定、健康チェックを行いましょう。体調が悪く感じた時は無理をせず、自宅で静養するようにしましょう。

※もし身体に異常が生じたら



- 涼しい場所に移動する。
- 衣服やベルトなどを緩める。
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす。
(特に太い血管のある脇の下、両側の首すじ、足の付け根を冷やすことが有効です。)
- 水分、塩分を補給する。

◎呼びかけに反応しない場合、意識のない場合、吐いたりして水分補給ができない場合は、直ちに救急車を呼び医療機関を受診してください。

熱中症に関する詳しい情報は、下記ホームページをご覧ください。

【練馬区「熱中症にご注意を!」ホームページアドレス】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/oshirase/necchuushou2.html>



また、環境省では、熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報をLINEアプリなどで配信しています。下記URLから内容確認の上、ご利用ください。

①LINEアプリについて

https://www.wbgt.env.go.jp/line_notification.php



②メール配信サービスについて

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php



【問合せ】保健給食課 学校保健係
(電話5984-5729)

友達のこと、学校のこと、
なんでも相談してね



児童・生徒のみなさん ひとりで悩まないで



チャット形式で
相談ができるよ

▼Web版はこちら
<https://nerima-hot-app-plus.school-sign.jp/>



▼LINE版はこちら



ねりま
ホット
アプリ+

小・中学生向け子ども相談アプリ

『ねりまホットアプリ+』が始まります!

7月11日開始予定

この夏から子ども相談アプリ『ねりまホットアプリ+』が始まります。
双方向のチャット形式で友達のこと、学校のこと、家族のことなど、匿名でなんでも
カウンセラーに相談ができます。困ったことがあったら、お気軽にご相談ください。

利用方法

- ①学校配付の児童・生徒用タブレットパソコンの「お気に入り」からアクセス
- ②お持ちのスマートフォンなどから右の二次元コードを読み込んでアクセス

【問合せ】学校教育支援センター 教育相談係(電話6385-9911)

ストレスとうまく付き合おう ～おうちで簡単にできるリラクゼーション～

いよいよ夏休みになりますが、室内外の気温差などの影響から疲れが色々なところに出やすい時期です。「身体の調子が悪い」「眠れない」というときは、リラクゼーションを試してみましょう。

リラクゼーションってなに？

リラクゼーションとは、心身の緊張をときほぐすこと、リラックスすること、その方法とされています。緊張・筋肉・精神の緩みと訳され、身体と精神の緊張状態や不安な状態を緩和するという意味合いをもちます。

富士山ポーズでリラックス



①横になって富士山の形をイメージしてポーズを作り全身に力を入れる



②富士山のイメージのまま、10秒間呼吸する



③一気に力を吐く



①～③を3回繰り返す

ギュッ・だら～んでリラックス

- ① 斜め上を見上げて大きく深呼吸
- ② 息を吸いながら、両肩を耳につけるように上げる
- ③ そのままの状態でも10秒数える
- ④ 一気に肩の力を抜いて、肩をすんと落とす



大人も子供も、身体の疲れに比べて、気持ちの疲れや緊張の方は後回しにしてしまいがちです。また、そういう時は自分の気持ちと向き合ったり、気持ちを言葉にしたりすることが難しくなることもあります。「いつもと様子が違うな」「疲れてそうだな」というときは、保護者の方からお子さんに声をかけて、ぜひリラクゼーション法と一緒に試してみてください。

- 学校教育支援センター教育相談室(電話5998-0091)
 - 学校教育支援センター練馬(電話3991-3666)
 - 学校教育支援センター関(電話3928-7200)
 - 学校教育支援センター大泉(電話6385-4681)
- ※ 祝祭日を除く月曜日から土曜日 午前9時～午後5時(金曜日は午後6時まで)

いつでも相談をお受けしています。

令和6年度新中学1年生対象「区立中学校の学校選択制度」のご案内

区では、保護者と児童が自ら希望する教育環境で、個性や能力を伸ばすことを目的として、学校選択制度を実施しています。

Q1 学校選択制度ってなに？

A1 保護者・小学6年生の児童(令和5年10月1日現在練馬区在住の方)が、入学を希望する中学校を選ぶことができる制度のことです。

Q2 なにを参考に選べばいいの？

A2 各中学校のホームページや学校公開、9月に6年生向けに配付する「練馬区立中学校 学校案内」を参考にしてください。昨年度の学校案内は、区ホームページに掲載しています。

Q3 どうやって申し込むの？

A3 10月初旬に選択希望票を配付します。提出の締切は10月中旬です。配付および提出は、区立小学校に在籍児童は在籍小学校を通して、その他の小学校に在籍児童は郵送で行います。

Q4 なにか注意することはあるの？

A4 各校の受け入れ可能人数は、1学級(40人)を上限としています。通学区域の児童数が多い学校は学級編制上の理由から、受け入れ可能人数が1学級より少ない場合もあります。受け入れ可能人数の一定数を超えた場合は、抽選となります。

指定校変更制度のご案内

「学校選択制度の抽選に外れても、その学校に入学している生徒がいる」という声が寄せられますが、これは学校選択制度とは別の「指定校変更制度」によるものです。

この制度は学校教育法施行令第8条などに基づき、「いじめがある」、「入りたい部活動が指定校にない」などの承認基準に合致する場合に学校の変更を認めるものです。制度の案内や基準を区ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

申請を希望される方は、令和6年1月に配付する入学通知書を受け取った後、学務課学事係にご相談ください。学校規模などの理由により認められない場合もあります。

○学校選択制度の詳しい内容やQ&Aは、区ホームページに掲載しています。区ホームページ右上にある検索欄から、「学校選択制度」と検索してください。また、右の二次元コードを読み取ることもご覧いただけます。



【問合せ】学務課 学事係(電話5984-5659)

豊玉第四保育園の魅力

～“4つ”の“良し”を紹介～

良し1 広いお庭 0歳児から5歳児までと一緒に遊べる広い園庭では、年齢の高いクラスが年齢の低いクラスの園児と手をつなぎ、一緒に園内散歩をする姿もよく見られ、とても微笑ましいです。すぐに園庭へ出ることができるので、午後も外遊びを楽しんでいます。四季折々の木々や草花があり、季節を感じることができます。

良し2 フルーツの森 園庭には柿や梅、姫りんごの木がある「フルーツの森」という畑があります。畑では年長クラスがじゃがいも・イエローポップ・練馬大根なども、大事に育てています。小さいクラスも一緒に生長を見守り、収穫を楽しみにしています。

良し3 調理職員と一緒に 調理職員から、給食の食材について教えてもらい、そこから食材への興味や食べる意欲へとつながっています。園で育てた野菜を調理室に届けると、ごちそうに変身！自分たちで育てた朝採れた野菜はやっぱり最高！

良し4 園の歌(園歌) 保護者が作詞作曲をした「園歌」があります。子供と職員で手話をつけ、今でも歌い継がれています。

行事や日常生活の中で歌い、子供たちにとって身近な歌になっています。



【問合せ】保育課 管理係(電話5984-5839)

夏休みに図書館へ行こう！

図書館には、絵本や読み物、趣味やスポーツなどの本はもちろん、夏休みの自由研究に役立つ本がたくさんあります。今まで読んでことのない本を読めば、きっと新しい世界が広がります。また、楽しい催しやおはなし会などもたくさん開催しています。詳しくは、区報(7月11日号)や区立図書館ホームページをご覧ください。各館にお問い合わせください。

夏休みは、ぜひ図書館にお越しください。



【区立図書館ホームページアドレス】
<https://www.lib.nerima.tokyo.jp/index.html>



夏休みに読む本を探そう！ コンパス～君に届けるこの一冊～



中学生向け表紙

「コンパス～君に届けるこの一冊～」は、中学生および高校生に向けて、おすすめの本を集めた読書案内です。令和5年7月上旬から最新号を、区立図書館や区内中学校、高校などで18,000部配布します。

区立図書館では、10代の方が本を役立て楽しめる図書館づくりを行っています。コンパスのおすすめ本もおいていますので、お近くの図書館にお立ち寄りください。



高校生向け表紙



区立図書館ホームページから「コンパス」紹介本がご覧いただけます。
<https://www.lib.nerima.tokyo.jp/seishonen/compass/>



【問合せ】光が丘図書館 子供事業統括係(電話5383-6500)

児童館

児童館では、夏まつりや工作など、楽しい夏の行事をたくさん企画しています。今回は、3つの行事を紹介します。

定員がある行事や、持ち物、申込みが必要な行事もあります。詳しくは、区立児童館ホームページをご覧ください。各館にお問い合わせください。

また、行事のほかにも、図書室・工作室・遊戯室などでいつでも遊べます(小学生以上はひとりでも来館できます)。

卓球などの運動や、のんびり過ごすこともできます。夏休みはみんなで児童館へ行って、新しいことにチャレンジしてみよう！

【区立児童館ホームページアドレス】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kodomo/jidokan/index.html>



「クライミングウォールスペシャルチャレンジ！(北町はるのひ児童館)」

日時 8/9(水) 15:00～16:30

対象 小学生 **定員** なし

内容 クライミングで特別なミッションに挑戦します。ズボンやスパッツ、靴下を履いて来てください。



【問合せ】北町はるのひ児童館(電話3933-5100)

「革のキーホルダーをつくろう(栄町児童館)」

日時 7/26(水) 14:00～16:00

対象 小学生以上 **定員** なし

内容 いろいろな形の穴あけパンチで、好きなようにデザインして革のキーホルダーを作ります。※料金や持ちものは不要です。



【問合せ】栄町児童館(電話3994-3287)

「ミニミニ水遊び(上石神井児童館)」

日時 ①8/8(火) 10:30～11:00

②8/22(火) 10:30～11:00

対象 未就学児と保護者

定員 各回8組

※申込みは①8/1(火) ②8/15(火)から

内容 屋上でじょうろやバケツを使って、水遊びをします。ミニ水族館もお楽しみに。



【問合せ】上石神井児童館(電話3929-0999)

区立児童館公式ツイッター



区内に17か所ある区立児童館のイベント情報などをお届けします！
 フォローして、児童館に遊びに来てね！



@nerima_jidokan

https://twitter.com/nerima_jidokan



練馬こどもまつり公式キャラクター
 レインボー

校(園)内研究の取組について

区立幼稚園・小学校・中学校・小中一貫教育校では、校(園)内研究を通して、授業改善に取り組んでいます。今年度は、教育委員会の指定を受けた下記の幼稚園・小学校・中学校・小中一貫教育校が研究発表会を予定しています。

【教育課題研究指定校】

学校名	研究主題など
小中一貫教育校 大泉桜学園	小中一貫教育校の特色を生かして、自律的、協働的な学びを育む授業の創造 ～発達段階、教科の特性を踏まえたエデュスクラムの活用を通して～
北大泉幼稚園	多様な人との関わりの中で育ち合う幼稚園を目指して ～つながりを生み出す環境の工夫を考える～
大泉北小学校	めあてに向かって主体的に学び、考える児童の育成 ～キャリア教育を通して～
光が丘第八小学校	主体的に考え、表現する児童の育成 ～算数科におけるタブレット端末の活用を通して～
大泉学園中学校	自主的に行動し、自らの可能性を広げる生徒の育成 ～集団活動を通して～

【東京都教育委員会人権尊重教育推進校】

学校名	研究主題など
開進第二中学校	自己肯定感を高め、多様性を認め合う生徒の育成

【問合せ】教育指導課 指導主事(電話5984-5759)

第73回 “社会を明るくする運動” 作文コンテスト

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。今年で73回目を迎えます。

この度、小学生・中学生を対象に作文コンテストを開催します。みなさんのご応募を心からお待ちしています。

作文コンテストについて

テーマ：家庭生活や学校生活などでの日常体験をもとに、犯罪や非行のない地域社会づくりや罪を犯した人の立ち直りについて考えたこと

枚数：400字原稿用紙3～5枚程度

締切り：学校によって異なりますので、通っている学校の先生に聞いてください。

提出先：通っている学校

※入賞者は令和5年12月中旬頃にお知らせをし、令和6年1月上旬に表彰を行います。入賞者には、表彰状および記念品が贈られます。

※作文用紙には、題名・学校名・学年・氏名を必ず記入してください。

【問合せ】青少年課 青少年係(電話5984-4691)



©更生ペンギンのホゴちゃん



練馬子ども議会を開催します



政策提言発表



グループ学習



地域調査



意見交換会

練馬子ども議会では、区内の国・都・私・区立の中学生が議員となり、日頃疑問に思っていることを調査し、中学生の視点から区政に対する希望や意見を提案します。

子ども議員が区政や区議会、選挙の仕組みを学び、意見交換をして作成した政策提言の発表の場をぜひご覧ください。

※写真は令和4年度の練馬子ども議会の様子です。

内容	日時	場所
①開会宣言	7月31日(月) 10:00～10:10	本会議場(区役所西庁舎8階)
②意見交換会	7月31日(月) 10:15～12:00	全員協議会室(区役所西庁舎4階)
③政策提言発表	8月3日(木) 13:30～15:30	生涯学習センター

※傍聴は、①9:45～②10:00～③13:00～開催場所で受付します(先着順)。

※写真・ビデオ撮影ができます。ただし、フラッシュ撮影やシャッター音の出るカメラ(スマートフォンなど含む)での撮影はできません。

【問合せ】青少年課 育成支援係(電話5984-1292)

「教育だより」へのご感想やご要望をお寄せください

教育だよりの紙面に対してはもちろん、各記事の詳細につきましてもご感想やご要望をお待ちしています。下記のホームページアドレス、または二次元コードからアクセスし、「教育だよりへのご感想・ご要望について」よりメールをお寄せください。いただいたご感想、ご要望は、次号以降の記事作成への参考とさせていただきます。

教育総務課 庶務係 <教育だより ホームページアドレス>
<<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikudayori.html>>

