

かけはし

第76号 平成18年9月20日発行
千代田区教育委員会
<http://kyoiku.city.chiyoda.tokyo.jp/>



主な記事

- ★ 電子メールを活用した学校連絡網
- ★ 社会体験・インターンシップ
- ★ ISO14001更新審査の結果
- ★ 学校保健会だより
- ★ 学校・園における安全・安心の取り組み
- ★ 四番町歴史民俗資料館特別展のお知らせ

みたままつりで！

地域のお祭りで九段囃子の勇姿を披露しました。(九段小学校)

EMS 508362/ISO (JISQ) 14001



r2100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

ISO14001の更新審査に適合しました

区立の小中学校、幼稚園、こども園は平成16年7月に国際規格ISO14001の認証を取得しました。

この認証登録を維持していくためには、年に一度、外部の審査機関による審査に適合しなければなりません。今回の審査は、3年に一度受けなければならない更新審査（千代田区のISO14001認証は、平成15年7月に本庁舎が取得して、3年を経過しているため）となりました。

更新審査では、ISO14001規格要求事項の適合性をはじめ、これまでの3年間の取り組み実績や、成果について重点をおいた審査となっています。

審査はサンプル審査として、以下の7校園が7月7日に審査を受けました。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| ① 番町幼稚園 | ② 昌平幼稚園 | ③ いずみこども園 |
| ④ 麹町小学校 | ⑤ お茶の水小学校 | ⑥ 千代田小学校 |
| ⑦ 神田一橋中学校 | | |

更新審査の様子



教育委員会
教育委員会の環境方針や教育目標について教育長へのインタビュー



番町幼稚園
園内菜園を活用した環境教育について現場確認



麹町小学校
環境マネジメントシステムの適合性や環境教育の取組状況について審査



神田一橋中学校
生徒たちが芝生等の管理をしている屋上緑化について現場確認

更新審査の結果ですが、不適合事項はなく、それぞれの学校・園における環境教育活動の取り組みや成果について、高い評価をいただきました。

なお、今回の更新審査より、外部の審査機関を変更しましたので、ISO14001の認証マークが変わりました。かけはし表紙、右下のマークが新しい認証マークです。

この秋、携帯電話・パソコンによる電子メールを活用した学校連絡網システムを導入します！

これまで、各学校・園においては、電話による学校連絡網を行ってきましたが、「相手が不在のためつながらない」「時間がかかる」「話の内容が変わってしまう」ことがあり、学校から保護者への連絡が迅速かつ的確に伝達することができませんでした。

そこで、迅速・正確な情報伝達を可能とするため、広く一般に普及している携帯電話・パソコンによる電子メールを活用した学校連絡網システムをすべての区立小中学校、幼稚園、こども園に導入します。

これにより、こどもの安全・安心にかかる緊急情報等、学校から保護者への緊急連絡が電子メールによる一斉配信により、迅速かつ的確に伝達することが可能となります。

この連絡網への登録については、各学校・園ごとに行いますので、詳しくは、学校・園にお問い合わせください。



社会体験・インターンシップ 夏休み期間中、体験学習を実施しました。

千代田区教育委員会では、夏休み期間中の連続3日間、区立中学校・中等教育学校の2年生全員を対象に、千代田区内外の福祉施設等の連携協力をいただき、介助等の体験学習を実施しました。

この事業は、高齢者や幼児等とのかかわりを通して、公共性や思いやりの心を身に付けるとともに、自己の生き方を考え、自己を確立する等、豊かな人間性の醸成を図ることを目的にしています。

◆体験場所◆

高齢者特別養護老人ホーム、障害者福祉作業所、ボランティアセンター、保育園等（38施設）



四番町保育園



神田連雀特別養護老人ホーム

体験生徒へのインタビュー

- ・ 園児のお世話だけでなく、おもちゃを洗ったり、お昼寝の毛布を用意したり、とても大変だったけど、子どもたちの笑顔や喜んだ姿を見ることができ、有意義な3日間でした。
- ・ 身体の不自由な高齢者の介助をしたり、シーツや枕カバーを変えたり、今の自分の生活では経験していないことを数多くできました。初めなかなかしゃべることができなかったけど、3日目には学校の様子などを話すことができるようになりました。

総会記念講演

『早寝・早起き・朝ごはん』

講師

東京女子医科大学名誉教授
和洋女子大学客員研究員 医学博士

村田光範 先生

講師
プロフィール

千葉大学医学部・同大学院卒業。小児内分泌、小児保健学が専門。小人症を中心とした成長障害、正常小児の成長パターン、骨格年齢評価などを研究し、最近では、学校保健を中心に、小児保健、特に小児成人病の分野に力をいれている。主な著書に、「小児の成長障害」「小児の肥満」ほか多数。

はじめに

私はもともと小児科の医師でありまして、脂肪肝の中学生の男の子を、言わば誤診と誤った治療をしてしまった例を経験しました。その罪滅ぼしに、WHOが提唱しておりました、性別、年齢別、身長別の標準体重をつくりました。そういったことからこちらの方面にもだんだんと深入りせざるを得なくなっておりました。

生活習慣病とは？

子どもも大人も今の健康問題というのは生活習慣病なわけです。生活習慣病はよくない生活習慣が原因で起こる病気だということ、で、「早寝・早起き・朝ごはん」はよい生活習慣のかなめであるということです。

生活習慣病とは、よくない生活習慣によって引き起こされる病気ということでありまして、多くは危険因子、リスクファクターという形でとらえられておりますが、肥満、高血圧、高脂血症、通風、2型糖尿病も誘発されてくる、ストレスの増加、こういったことが危険因子と呼ばれるておりまして、よくない生活習慣の結果、これらの危険因子を持つ、大人も勿論ですけども、子どもたちも多くなっております。その症状も進んでくるということが懸念されているわけであります。

子どもの生活習慣と健康障害

今の子どもたちの生活習慣と健康障害ということ、で、問題の一つが日常的な身体活動の減少ということ、で、小学生は60％ぐらい体を動かしている、中学生も

ある。ある人は大学へ行けるけれども、ある人は行かないということは非常に困る。機会均等であるということ、で。今の子どもさんたちが、心と体の中間管理職的な状態になるのは、こういったペーパーテストの結果だと思っているわけでありまして、子どもたちが大変大きなストレスを受けているということは間違いないと私は考えております。

夜型生活習慣の増加

今日の主題であります「早寝・早起き・朝ごはん」と深く関係があるんですけれども、夜型生活習慣が非常に低年齢化してきております。厚生労働省が10年ごとに調査しております、1980年、2000年の20年間で、10時以降に寝る幼児の数というのが大変増えてきて、最初は1％ぐらいだったのが4％ぐらいになってきているという報告も出ております。

次に、日中寝むたい、要するに学校へ行っているときに寝むたいと訴えている、子どもの割合です。まず男の子ですが、小学校の3、4年生から5、6年生で30％、中学生で55％、高校生で64％です。女の子で小学校の3、4年生から5、6年生で30、40％、中学生で66％、高校生で70％ぐらいが寝むたいと言っています。

その理由は、テレビ・ビデオ・パソコン・ゲームをやっていると、寝むれないという人もいます。女の子に特に多いんですが電話をしている。それから、家へ帰って来るのが遅いというののかなりあります。我々が子どものころ暮らし生活では考えられないような理由で夜

まあまあ体を動かしておりますが、高校生になりますと、もう40％近くになって半数以上があまり体を動かさない。運動していないということ、で。

それでは、体を動かさないで何をしていいのかというふうに見てみますと、学校から帰宅して、パソコンやテレビゲームまたはテレビやビデオを見ている時間が、小学生で大体3時間ぐらい、中学生が、一番多くて3時半々ぐらい、高校生も大体3時間半ぐらいですけれども、学校から帰って忙しい、忙しいと言っている、3時間近くをこういう形で過ごしているとすれば、外に出て遊ぶ機会、体を動かすことは非常に少なくなるだろうと思います。

こういったテレビゲームやパソコンなどをやっておりますと、前頭前野の活動も非常に衰えてくるという報告もされております。

「動物」は動く物

なぜ「動物」というかという、恐らく体を動かす大きな目的が餌を探す。簡単に言いますと、体を動かして餌を探さなければいけないので、動物と言っているんではないかと思うんです。したがって、体が動かなくなることが死を意味します。

脳とか赤血球など、24時間働いてないと死んでしまう臓器、心臓を動かすのも基本的には脳です。し、酸素を取り炭酸ガスを出しているのは赤血球です。通常、肥満といえますのは、脂肪細胞に中性脂肪がたまりますけれども、食事をしないで見るとこの中性脂肪が動員されてきて、遊離脂肪酸とグリセロールに分かれ

女の子だと太りたくないという理由もありますし、起きてみても朝ごはんが用意してないという報告も出ております。

朝ごはんは自分で確保

朝ごはん抜きで何が起るかということ、学習能力・運動能力が劣るという報告があります。50m走をして、その成績もやや悪いんですけども、走り終わった後の脈拍数が、いつも朝ごはんを食べている子に比べて食べていない子の方が多いです。同じ距離を同じ時間で走ったとしても、脈拍数が多い方が運動能力が落ちているわけでありまして。運動能力というのは、最大酸素摂取量と最大心拍数というもので決まってくるわけですけども、そういう意味で運動能力が落ちているという報告があります。

小学校低学年、小学校高学年、中学生に「食生活を考えよう」という教材が配られております。その中に「朝ごはんはどのようなとればいいのでしょうか」というのがあります。3つのグループをそろえまして、黄色は主にエネルギーの基になる穀類や油を挙げてあります。赤色は主に体の基になるタンパク質、海草類、ミネラル類を挙げてあります。緑色は体の調子を整えるものということ、で、野菜を挙げております。要するに、朝ごはんを食べることは大事なんだから、家庭で用意してなければ自分でそろえて食べろということ、を教えているんです。こんなことが教材に書いてあるようになってくるとするのは、やはり悲しいことではないかという感じがします。

で、遊離脂肪酸がエネルギー源になるんですけれども、脳や赤血球はその遊離脂肪酸をエネルギー源にすることができないです。

では、どうしているのかと言いますと、食事をしたときに肝臓にたまったグリコーゲン、グリコーゲンというのはブドウ糖の固まりですから、このグリコーゲンを使ってブドウ糖になった結果として赤血球はエネルギーとして使うわけです。しかし、これが枯渇してしまつと、筋肉を分解してブドウ糖にしてエネルギー源にするわけです。ですから、食べないで寝ていると、動かさないために筋肉が減ってくる。と同時に、脳や赤血球を動かすために筋肉がどんどん分解することになるわけで、体を動かさないということは、非常に大きな悪循環をもたらして、結果的に大きな問題、筋力と骨密度を低下させることになるわけでありまして。

子どもたちのストレス

時代はもう高学歴社会と言っていると思っています。子どものストレス増加の原因は、いろいろあると思うんですけども、私なりにまとめてみますと、今のようになってしまう子どもたちには中学から高校へ、高校へ行つたらよりよい大学へという、進学ということが頭から離れない。進学というのは入試テストということですから、その能力評価は学力中心のになっています。そして、学力評価というのがペーパーテストに偏っているんです。そして進学を目的とした試験というものを見えますと、公平でなければいけない。これは当たり前です。公平の一番大きな問題点というのは機会均等で

生活習慣の改善！

子どもの生活習慣を改善するためにということ、豊かで、自由で、平和な社会・経済的状态は、生活習慣病を生み出す必然性があるわけです。好きなときに、好きなものを、好きなだけ食べている。体を動かそうと思っても動かさないし、動かす必要もない。それから、ストレスの多い生活が待っている。夜型生活が多い。こういうことは、当然、危険因子を増やしてまいります。したがって、早寝・早起き型の生活習慣、規則正しい朝食・昼食・夕食、それで十分な睡眠を取るということが非常に重要でありまして、日常的な身体活動の増加（戶外で仲間と遊ぶ時間を増やす）が必要であります。

最後に「2000ドルの壁、1万ドルのわな」ということなんです。これは一橋大学の名誉教授の中村先生の言われることで、2000ドルの壁というのは国民総生産高が2000ドルになるまでは、みんなより健全な生活をしながら、よりよい状況を求めて努力するわけですけども、国民総生産高が1万ドルを超えてしまつとわなにはまる。そのわなというのは、ぜいたくと気ままな生活であります。このぜいたくと気ままな生活から逃れることは大変難しい、我々はこれから逃れた経験がないわけでありまして。したがって、我々は豊かさと思いたくさを区別することが大事です。

結論として「早寝・早起き」すっきり目覚めて、楽しくおいしい朝ごはん」というのを、一つの大きな生活のかなめとして子どもさんたちに習慣づけていくことが重要ではないかと考えます。

学校・園における 安全・安心のための取り組み情報

この夏も、多くの先生、学校職員が救命講習を受講しました。

8月9日と10日に、区立幼稚園、こども園、小学校、中学校、中等教育学校の教員や学校事務に携わる職員が救命講習会に参加しました。

この講習会は、平成15年度より全員の受講、救命技能認定証の取得を目標に麴町消防署と東京救急協会の指導のもと実施しているもので、既に多くの教職員が「救命技能認定証」を取得しています。

これは、教育の現場にて、児童・生徒が意識を失って倒れても、必要な応急措置として人工呼吸や心臓マッサージを行えらるとともに、昨年の4月に小・中学校に配置したAED（自動体外式除細動器）を使用して、突然の心停止に対しても、最低限の救命応急処置を行えるように実施しているものです。

【救命講習の内容】

- (1) 応急手当の重要性等の講義
- (2) 心肺蘇生法の実習
 - ① 人工呼吸法
 - ② 心臓マッサージ
 - ③ 心肺蘇生法
 - ④ 異物除去要領
- (3) 止血法の実習
 - ① 直接圧迫止血等
 - ② 止血帯法
- (4) AED（自動体外式除細動器）の実習



▲心臓マッサージの実習



▲AEDの実習

＜AED（自動体外式除細動器）とは＞

心臓がけいれんし、ポンプの役割を果たせず、全身に血液を送り出せなくなる状態を「心室細動」と言います。その際に電気ショックを与え、細動を取り除き正常な状態に戻す医療機器です。心臓停止のときは、できるだけ早く「除細動」を行うことが、傷病者の生死を決めることにつながります。

夏休み期間中、学校調理職員による小学校、児童館・保育園への巡回パトロールを実施しました。



いざ、パトロールに出発



各施設の施設状況を確認

学校給食展示メニュー

麴町小学校



三色ごはん・いかのカリント・芋あげ・すき昆布煮・すまし汁・すいか・牛乳
エネルギー 635kcal
たんぱく質 28.0g

メロンパン・とびうお入りちゃんこ汁・豆の温野菜・牛乳
エネルギー 648kcal
たんぱく質 24.5g

九段小学校



番町小学校



チャーハン・しゅうまい・きゅうべつのザーサイ炒め・春雨スープ・くだもの・牛乳
エネルギー 626kcal
たんぱく質 24.7g

セサミパン・おからのミートローフ・ひじきとブロッコリーのあっさり煮・オクラの流れ星スープ・豆乳抹茶ゼリー・牛乳
エネルギー 696kcal
たんぱく質 29.7g

富士見小学校



お茶の水小学校



セサミパン・モケッカ・デ・ベイン・ゆで野菜（ドレッシング）・フエジョアード・揚げバナナ・牛乳
エネルギー 633kcal
たんぱく質 29.0g

八穀ごはん・かにとチャーシューの春巻き・10種類の温野菜・わかめと豆腐の中華スープ・くだもの・牛乳
エネルギー 641kcal
たんぱく質 23.7g

千代田小学校



昌平小学校



麦ご飯・ミートローフ（トマトソース）・小松菜ソテー・コーンポタージュ・アメリカンチェリー・牛乳
エネルギー 719kcal
たんぱく質 27.8g

ほたてごはん・すまし汁・れんこんハンバーグ・中華風温野菜・夏色サイダーゼリー・牛乳
エネルギー 607kcal
たんぱく質 28.5g

和泉小学校



麴町中学校・神田一橋中学校



枝豆ご飯・鮭とじゃが芋のオープン焼き・もやしとコーンのソテー・かきたま汁・オレンジゼリー・牛乳
エネルギー 836kcal
たんぱく質 38.4g

ビビンバ丼・トックスープ・じゃが芋の洋風チヂミ・大根のキムチ風・牛乳
エネルギー 812kcal
たんぱく質 31.7g

九段中等教育学校





夏休みの思い出



▲納涼こどもかい
「いろんなお店がたくさん出て楽しいな」
— 麴町幼稚園 —



▲6年生との交流会
お兄さんお姉さんにおんぶしてもらってプールをお散歩。気持ちいいな。 — 番町幼稚園 —



▲夏のお楽しみ！
水の中でダンスを踊ったり、遊具で遊んだり、水と仲良しになりました。
— お茶の水幼稚園 —



▲2年生の軽井沢高原学校
農園での農業体験
— 神田一橋中学校 —

楽しかった 保田臨海学園



▲磯体験 何がいるかな！ — 九段小学校 —



▲友達と楽しくスイカ割り — 千代田小学校 —



千代田・新宿・文京
三区共同企画

徳川御三家 江戸屋敷発掘物語

吉宗も暮らした 紀伊家上屋敷

四番町歴史民俗資料館では、平成18年度秋の特別展として「徳川御三家江戸屋敷発掘物語－吉宗も暮らした紀伊家上屋敷－」を開催いたします。今回は

「徳川御三家」のお屋敷の所在地にちなみ、四番町歴史民俗資料館（紀伊家）・新宿歴史博物館（尾張家）・文京ふるさと歴史館（水戸家）の3館共同企画でお送りします。

徳川御三家は、明暦の大火（1657）まで現在の皇居内に屋敷を構えていましたが、その後、尾張家は市ヶ谷、紀伊家は麴町、水戸家は小石川にそれぞれ屋敷を賜って、以降この屋敷地を中心に江戸での政務を執り行っていました。

千代田区では、昭和62年に紀伊家上屋敷の発掘調査を行いました（紀尾井町遺跡）。この調査は「江戸」遺跡の発掘調査の初期を飾る、考古学史から見ても重要な発掘調査です。遺跡からは、井戸・建物跡・溝などの多くの施設が発見されました。中でも石組みの地下室は、江戸では類例の少ないもので、国元との関連が指摘されています。

出土品では、屋敷で使われた製作の良い陶磁器類や、葵紋を配した鬼瓦、紀州の国元から持ち込まれた「紀州多田孫三郎」の刻印を有する棧瓦など、貴重な遺物が発見されました。



〈高松焼 葵文皿〉



〈石組みの地下室〉

四番町歴史民俗資料館では、

展示に関連した講演会の開催（11月2日（木）18：30～）

江戸城ウォーク（11月12日（日））

の実施を予定しています。また、他の2館につきましてもさまざまな関連事業を企画しておりますので、お問い合わせください。

なお、今回は共同企画ということで、本館初のスタンプラリーを企画しています。展示パンフレットに、各館でスタンプを集めてご持参いただいた先着1,000名様に記念品を進呈いたします。皆様ふるってご参加ください。

展示期間

期 間：平成18年10月21日（土）～12月3日（日） 休館日：11月5日（日）
解 説：展示内容について担当学芸員が説明します。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

○ 四番町歴史民俗資料館	千代田区四番町1	電話（03）3238-1139
○ 新宿歴史博物館	新宿区三栄町22	電話（03）3359-2131
○ 文京ふるさと歴史館	文京区本郷4-9-29	電話（03）3818-7221

随想

きょういく

「今年の甲子園は、近年まれに見る好試合の連続であった！」とは大方の見方である。私はすべてを見ていたわけではないが、ニュースで知ったり、中継の一部を移動中のラジオで聞いたりと楽しんでいた。

私も多くの感動をもらった。特に決勝の行方はとても気になり、その日は、見たり見なかったりの生活ではあったが、「延長するも決着せず、再試合！」の報に戦慄を覚え、愕然としたものである。それは、「そこまで拮抗した精度の高い戦いであつたのか！」という驚きと、「あんなに一生懸命、死力を尽くして戦ってきたのにやりなおしとは。」という両者の努力への共感・同情である。また、そこには、「案外、明日は簡単に決着してしまうのではないか。これまでの折角の熱戦に対して興ざめだ。」という恐れをも含んでいた。

ところがである、さすが、やはり実力・気力ともに同格の王者同士。またしても延長戦を予感させる展開となつてしまった。そして終焉は両エースの対決となった。全くもってこれでしか終えられないという絶好の舞台設定である。

試合は、駒大苫小牧のエースの田中キャプテンの空振りで終了した。エースの空振りをもって、やっっている選手

たちも見ている視聴者も、全員が納得する終了が得られ、「駒大苫小牧の三連覇が阻まれ、早実の八十八年目の初優勝！」という見事すぎるエンディングになった。

田中選手は、「見逃しでなく、空振り三振でよかった。相手が一枚上だと思

「夢を、あきらめない・がんばる・逆転、そして悔いなし！(甲子園)」

千代田区立お茶の水小学校長
塚田 俊雄



った。」と、悔いのないことを語った。同時に、謙虚な心が日本中に伝わった。一方の斉藤選手は「甲子園が自分を大きくした。」と感謝の念を表明した。これは、すべての選手の体験と気持ちを代弁した感謝の心。観ている私たちが実にさわやかな気持ちになった。

両チームとも逆転で難局を切り抜け決勝に立ったチームである。多くの他校の健闘も含めて、大会全体を通して「あきらめない、夢を追いかける、ねばる」そして「悔いなし」事の大切さを学んだ気がする。それは、現在夢を追いかける子供たちもそうであるし、我々、教える立場にあるもの、そして年に関わらず、生きているすべての人々が学びなおしたことである。

戦後高度経済成長やバブルの失敗・行き過ぎを総括して近年、がんばることを否定する姿勢も見え隠れしていた。「がんばれと言わないほうがいい。」あるいは競争することを一律に否定し、努力し粘る事をいけないうことであるように、やる気をそぐ風潮も見られる中、やはり夢を追いかけよう、がんばろう、それは爽やかな事なんだと、社会の風潮に対して軌道修正を加えた素晴らしい出来事であった。スポーツの素晴らしい一面である。

スポーツに限らず、千代田の教育にはこういう場面が数多く見られる。地域、こども、教師、教育関係者。みんながんばっている。この夏、日本全体に対して大きな感動とがんばる姿を示してくれた甲子園。選手と、彼らを指導・励まし・後押しした応援団の方々！ありがとう。

きょういく

随想

就学事務担当からのお願い

「住所等を変更した場合は届け出をお忘れなく」

区立小・中学校に在籍している児童・生徒の住所及び保護者名等を変更した場合は、教育委員会への届け出が必要です。住所等を変更した場合はお問い合わせください。

お問い合わせ

学校運営課学務係

☎(5211) 4284



千代田区教育広報誌「かけはし」では、皆様からの声をお待ちしています。ご意見・ご感想・ご要望等をお寄せください。

次号からはし77号は、12月中旬の発行予定です。

教育広報「かけはし」第七十六号
平成十八年九月二十日発行
編集発行／千代田区教育委員会
千代田区九段南一丁目6番11号
☎(ダイヤルイン)03(5211)4284