

9月 学校だより

=板宿小学校教育目標=
心豊かに 学び合い、
たくましく生きる 板宿の子

いたやど



令和6年9月
神戸市立板宿小学校
<https://www.kobe-c.ed.jp/ity-es/>

寝る子は育つ

「子供たちのいない校庭にせみ時雨が降り注ぎ…」と手紙には時節のあいさつ言葉を使っておりましたが、人と会えば「暑いですねえ。」を繰り返した猛暑の夏休みでした。再開2年目を迎えた板宿夏祭り2024では軽快な盆ダンスミュージックが流れる中、運営協議会、親子ボランティアチームのおもてなしコーナー、特技コンテストも大盛況でした。まさに“暑い夏”でした。2024夏の思い出はできましたか？

小学校では業者によるトイレ清掃、管理員さんによる高くなりすぎた木々の伐採・学習園の手入れ、調理士さんの調理場の清掃や放送設備工事等の環境整備を行いました。また、先生方は今後の学校行事の計画立案・見直し、教材研究、授業づくりなどの学校のこと、学年のこと、個々のこと、さまざまな研修を行ってきました。2学期も子供たちの日々の充実に向けて取り組んで参りたいと思います。

今年も例年通りの暑い、暑い夏休みでしたが、パリオリンピック2024のアスリートたちの輝きで、また、わたしの夏に「暑い」が加わりました。深夜に眼を真っ赤にして、寝る間を惜しんで、追いかけてきました。その一瞬一瞬に胸を熱くしていました。

さて、この「寝る間を惜しんで」、それから「寝る子は育つ」、「早寝早起き」など、日本には「寝る」という言葉を使ったことわざなどがたくさんあります。それだけ昔から「寝る」がくらしの中にあつたということでしょう。

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね10時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。もっている力を最大限に発揮するためにも、睡眠時間や睡眠の質は大切だと言われています。そこで本校では睡眠の大切さを学ぶ『眠育』に取り組んでいきます。

令和6年2月に厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を示しています。それをまとめたものが右の表です。

〈睡眠時間の目安〉

3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(厚生労働省)より作成



子供たちが睡眠を大切にしていくことは、学校生活で大きな力を発揮し、大きく成長することに繋がっていきます。学校と家庭が連携して子供たちの睡眠をより良いものにしていきたいと考えています。

また、4月から準備してきた校内サポートルーム「にじルーム」の本格運用も始まります。この教室は学習や集団生活、友人関係で困ったり、悩んだりしている子供への指導や支援をします。「眠育」「にじルーム」どちらも子供たちの健やかな成長のためと、ご理解いただき、ご協力をよろしくお願い致します。

今日から2学期、新しいことが始まります。大好き、やりたいを見つけて、どんどん挑戦してほしいと思います。ここでいう挑戦は「できるまでやる」「やればできる」です。そんな挑戦が「なりたい自分」にしてくれるはずです。そんな子供たちの笑顔が増える場面を多く創っていきましょう。心構え新たに目の前の子供たちとの毎日を大切にしていきたいです。

2学期からもこれまで同様、保護者の皆様、地域の方々の温かいご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

校長

令和6年9月 学校行事予定

日	曜	行 事	地域・諸会議等
1	日		
2	月	2学期始業式 給食開始 12:50 下校	
3	火	発育測定 5.6年生 13:30 下校	ふれ図書
4	水	発育測定 1.2年生 13:30 下校	ふれ図書
5	木	発育測定 3.4年生 銀行振替日① 13:30 下校	ふれ図書
6	金	オープンデー 14:30 下校 5年自然学校説明会 6年修学旅行説明会	
7	土		
8	日		
9	月	SC 委員会活動	放課後遊び
10	火		ふれ図書
11	水		ふれ図書
12	木	歯科検診 1・3・5年生	ふれ図書 放課後遊び
13	金		ふれ図書 放課後遊び
14	土		
15	日		
16	月	敬老の日	
17	火	SC	ふれ図書
18	水		ふれ図書
19	木	歯科検診 2・4・6年	ふれ図書 放課後遊び
20	金		ふれ図書 放課後遊び
21	土		
22	日	秋分の日	
23	月	振替休日	
24	火	自然学校 5年生	ふれ図書
25	水	自然学校 5年生	ふれ図書
26	木	自然学校 5年生	ふれ図書 放課後遊び
27	金	銀行振替日②	ふれ図書 放課後遊び
28	土		
29	日		
30	月	クラブ活動	放課後遊び
備考	【10月の主な予定】 8日(火) 2年校外学習(あいな里山公園) 10日(木) 4年校外学習(バンドー青少年科学館) 18日(金) 3年校外学習(港めぐり) 21日(月)・22日(火) 6年修学旅行 24日(木) 5年校外学習(灘浜サイエンススクエア)		

指定学校の変更について

神戸市では、住所地により決められた校区の小学校または中学校に通学していただいています。しかし、相当な理由がある場合は、指定学校の変更ができる場合があります。(例えば、「年末に隣の校区に転居するが、3月に卒業予定なので、今の学校で卒業したい。」など)。

指定学校の変更を希望される場合は、学校へご相談ください。

なお、指定学校に関する詳しい基準や手続きについては、神戸市ホームページに掲載しています。

【神戸市ホームページ】(右記、QRコード参照)

<https://www.city.kobe.lg.jp/a80876/kosodate/gakko/school/area/kouku/kuikigai.html>



R6年度 板宿小学校 日課表

月・火・水・木・金		
登校時刻	8:00～8:20	
朝の会	8:20～8:30	
学習タイム	8:30～8:45	
第1校時	8:45～9:30	
第2校時	9:40～10:25	
20分休み	10:25～10:45	
第3校時	10:45～11:30	
第4校時	11:40～12:25	
給食	12:25～13:05	
昼休み	13:05～13:20	※水曜日
一斉清掃	13:20～13:30	一斉清掃なし
第5校時	13:35～14:20	13:20～14:05
第6校時 ※月曜 クラブ・委員会あり	14:30～15:15 (14:35～15:20)	
完全下校	16:00 (11月～2月) 16:30 (3月～10月)	

※月曜日 8:20～8:40・・・全校朝会 (学習タイムはとらない)

※クラブ・委員会がある時は、5校時終了後から6校時開始まで15分間とることとし、1～3年生の下校と4～6年生のクラブ・委員会の場所への移動時間に充てる。

そのため、6校時 (クラブ・委員会) は「14:35～15:20」となる。

個別懇談会(4校時給食あり) 時程表

※給食時間まで通常時程

8:20~8:30	朝の会 (月曜 朝会)
8:30~8:45	朝の学習タイム (月曜 朝会后移動時間)
8:45~9:30	1 時間目
9:30~9:40	休み時間 (10分)
9:40~10:25	2 時間目
10:25~10:45	休み時間 (20分)
10:45~11:30	3 時間目
11:30~11:40	休み時間 (10分)
11:40~12:25	4 時間目
12:25~13:05	給食
13:05~13:20	掃除
13:20~13:30	下校準備
13:30 下校	

2.3学期始業式・2学期終業式 (給食あり) 時程表

※朝の学習タイムなし・各休み時間5分カット

8:20~8:30	朝の会 (月曜 朝会)
8:30~9:15	1 時間目
9:15~9:20	休み時間 (5分)
9:20~10:05	2 時間目
10:05~10:20	休み時間 (15分)
10:20~11:05	3 時間目
11:05~11:10	休み時間 (5分)
11:10~11:55	4 時間目
11:55~12:35	給食
12:35~12:50	下校準備
12:50 下校	

夏季授業日・3学期終業式 (給食なし) 時程表

※朝の学習タイムなし・各休み時間5分カット

8:20~8:30	朝の会 (月曜 朝会)
8:30~9:15	1 時間目
9:15~9:20	休み時間 (5分)
9:20~10:05	2 時間目
10:05~10:20	休み時間 (15分)
10:20~11:05	3 時間目
11:05~11:10	休み時間 (5分)
11:10~11:55	4 時間目
11:55~12:10	下校準備
12:10 下校	