



# いわおか小だより



神戸市立岩岡小学校 7月号 R6.6.28

～知育・徳育・体育、、、そして食育・眠育へ～

先月、昼間は蒸し暑い日々もありましたが、朝晩は比較的にお過ごししやすい日も多く、逆にこの気温差が体に堪(こた)えたのではないのでしょうか。今年は特に夏の気温が上昇すると気象庁も予測をしていますので、熱中症には注意を払いつつ、元気な岩っ子たちの健やかな育成に向けて、職員一同、頑張っていますので、今後も保護者・地域の皆様にはご理解とご支援をよろしくお願い致します。

表題にもありますが、昭和の時代から脈々と受け継がれてきた、神戸の特色ある教育活動は、「知・徳・体」の3つの育みを大切にしてきました。新しい指導要領では、時代とともに変化する社会に適応した教育が求められていますが、それでも「知・徳・体」の大切さは、変わっていません。しかし、次第に「食育」の大切さが取り上げられ、健康な心と身体を「食」の観点から、子供たちに学ばせることがクローズアップされました。これは、各家庭での食に対する考え方が、時代の変化とともに変わり、家庭科で学習する、栄養素や調理実習だけではない、「食」から自分の生活や生き方を考えていける子供たちを、育む必要性が出てきたからです。あれから約20年が経ち、現在は「眠育(みんいく)」の大切さが注目されています。学習意欲や登校意欲が低下している。すぐにイライラして、友だちとのコミュニケーションがとれない。感情が乏しかったり、自分らしさを出せなかったりする。メタ認知ができず、すぐに他人のせいにする。ネガティブな考え方しかできなくなるなど、最近の子供たちが抱えている課題がたくさんあるのですが、それらを解決していくために、「眠育」の必要性がクローズアップされはじめました。

「眠育」と聞くと早寝、早起きのことと考えがちですが、それだけではなく、しっかりと睡眠時間を毎日確保していくことで、自分の自律神経を強くしていき、日々の生活力をあげていくことが大切だと言われています。当たり前のことですが、毎日同じリズムで生活し、しっかりと睡眠をとり、自分の感情や考え方を前向きに持っていくことを目指すのが「眠育」です。

メジャーリーガーの大谷翔平選手は、野球で自分のベストパフォーマンスを出すために、毎日10時間の睡眠を必ずとっていることは有名ですね。アイススケーターの浅田真央さんも、より良い睡眠をとるために、自分のこだわったマットレスをベッドに敷いているそうです。最近のアスリートは、自分の技術をあげるだけでなく、十分な睡眠をとって、自分の自律神経を強くしていくことに注力していることをよく聞きます。ならば、成長期である子供たちには、余計に必要なことではないのでしょうか。

では、私たちは子供たちを育てていく大人として、具体的に考えてみましょう。大谷選手を見習って、10時間の睡眠から考えていくと、次の日の登校班の集合に間に合うように、起きる時間から逆算して、寝かせる時間は必然的に夜の8時30分～9時30分ですね。当然、寝る前にスマホやタブレットでSNSや動画配信などを観ていると、脳が刺激されて寝られるわけがありません。じゃあ、それまでにしておくことをするためには、何時までに何をしておくのかを、ぜひ各ご家庭で子供たちと真剣に向き合って話し合ってみてください。遊んで、宿題して、晩御飯食べて、お風呂入って、歯を磨いて、明日の用意して、、、これは結構忙しいですぞ。SNSや動画配信なんか観ている暇は、はっきり言ってありません。健全な心と身体を育むためにも、学校では「眠育」を子供たちに指導し、輝く岩っ子の成長を促していきたいと思えます。岩岡小のお家の方々も一緒に立ち上がりませんか。

校長 古川 英司

## 令和6年度学校運営協議会の委員の皆様です

委員の皆様には、学校が保護者・地域からの信頼に応え、開かれた特色ある学校づくりを進めていくためにご意見をいただきます。本年度は年3回を予定しております。第1回は、7月5日（金）10:00～12:00です。どうぞよろしくお願いいたします。〈敬称略・順不同〉

衣笠 文乃	（本校PTA本部）	水澤 一章	（青少協岩岡支部長）
竹内 榮一	（岩岡地区民生委員・児童委員）	辰谷 奏亜	（子ども会連合会長）
水原 優美子	（岩岡児童館館長）	濱口 眞壽	（岩岡連合自治会長）
魚谷 夏美	（岩岡中学校PTA本部）		



## 児童だけではなく、市民の方も利用できます

### 市民図書室 利用案内

#### 1 本を借りる時

カウンターにある「貸し出しカード」に氏名を書き、個人カードを作ります。個人カードに借りる本の署名を、本の裏表紙に付いている図書カードに借りる人の名前を書いて、本と一緒にカウンターまでお持ちください。

#### 2 本を返す時

本をカウンターにお持ちください。「貸し出しカード」をお返しします。

#### 3 貸し出しする本の冊数、期間

1人 2冊 貸し出し期間 1週間

※借りられた本は、次に待っている方の為にも、期限を守って返却をお願いします。

#### 3 開室日時

火・水曜日・土曜日 午後2時～午後5時

※臨時休室や開館時間の変更がある時は、前もって図書室に掲示します。

※警報が出た時は、休室にします。（開室時刻に出ている時は、その日は休室とします。）

### 人気の本

「サバイバルシリーズ」 「銭天堂」  
「ほねほねザウルス」など多数あります。  
ぜひ、ご利用ください。

### 市民図書室

プール棟2階の1番奥にあります。

## 【サポートルーム（仮称）のお知らせ】

今年度より、神戸市の取り組みであるサポートルームを本校でも設置しています。落ち着いた空間の中で自分に合ったペースで生活・学習できる環境（部屋）をサポートルームと呼んでいます。専属の職員も配置しています。

○担当：酒井 健充先生（1時間目から4時間目）

○利用時間：登校～4時間目

\*担当の先生がいる時間に利用できます。4時間目以降は閉鎖します。

\*学年行事の時は、学年の動きに合わせてます。

●お聞きになりたいことがあれば、担任に申し出てください。その後、管理職を交えて相談します。

## 令和6年度7月 学校行事予定表

日	曜	行 事	保健行事	PTA・地域・その他
1	月	朝会		
2	火	SC 幼稚園図書交流（1校時）		
3	水	委員会 幼稚園図書交流（1校時）		
4	木	集会		
5	金	口座振替（1回目）		学校運営協議会
6	土			
7	日			
8	月	個別懇談会① 13:30 下校 図工展（17時まで）		
9	火	個別懇談会② 13:30 下校 図工展（17時まで） 幼稚園プール交流 2校時（5年）		
10	水	個別懇談会③ 13:30 下校 図工展（17時まで）		
11	木	個別懇談会④ 13:30 下校 図工展（17時まで）		
12	金	校外児童会 5校時 集団下校（14:30頃）		
13	土			
14	日			
15	月			
16	火	13:30 下校		
17	水	13:30 下校		
18	木	13:30 下校		
19	金	終業式 給食最終 13:30 下校		
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月	口座振替（再）		
30	火			
31	水			

### 7月8日（月）～11日（木）個別懇談会

お子様の健全な育成や学校生活をよりよいものにしていくため、有意義な時間になればと考えています。お子様の様子、保護者の方のお考え、将来への展望など、きっと話し合いたい点がいろいろおありと思います。ただ、時間が限られておりますので、あらかじめお話の内容を考えておいていただくと助かります。また、予定時刻に間に合わない場合は一報いただきますようお願いいたします。

令和6年度8月 学校行事予定表

日	曜	行 事	PTA・地域
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	口座振替（1回目）	
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	学校閉校日①	
10	土		
11	日	山の日	
12	月	振替休日	
13	火	学校閉校日②	
14	水	学校閉校日③	
15	木	学校閉校日④	
16	金	学校閉校日⑤	
17	土		
18	日		
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	口座振替（再）	
28	水		
29	木		
30	金	夏季授業日 校外児童会 集団下校（11：40頃）	地区懇談会 （15：00～ 18：00～）
31	土		

2学期の主な行事予定

- 9月5日（木）6年修学旅行説明会（15時30分～）
- 9月10日（火）学校公開デイ（2～4校時）
- 10月7（月）8日（火）6年 修学旅行
- 10月26日（土）運動会【予備日27日（日）、29日（火）以降順延】
- 11月27日（水）児童音楽会 30日（土）音楽会
- 12月9日（月）～12日（木）個別懇談会
- 12月24日（火）終業式