



こうべ



令和6年度
学校だより
10月号

令和6年10月1日

「預金と借金」

1年ほど前から、眠るときに腕時計をするようになりました。こう言うと、『わざわざ眠るのに時計を身に着けるのはどうして』と違和感を覚える方もいるでしょう。私自身、学生時代に腕時計を着けるようになってから、長らく眠る時にははずしていました。それが、スマートウォッチを手にしてからは、逆に寝る前に手にはめるようになったのです。

スマートウォッチ購入のきっかけは、息子との会話です。息子とメッセージアプリでやり取りをしていると、すぐに返事が返ってくるので、いつもスマホを片手に仕事をしているのかと不思議に思って尋ねてみたのです。すると、手首のスマートウォッチを見せながら「メッセージがここに届くし、ここで簡単な返信もできるねん。」と教えてくれたのです。確かに、息子からの言葉は「はい」とか「OK」といった味気ないものがほとんどでした。面倒くさいから返事が短いのかと思ったら、そうではなく、定型文から選んでいるとのことでした。時計を指先で操作する場面を想像し、子供のころに見たヒーロー物のテレビ番組のワンシーンを思い出しました。時計は時間さえわかれば良いと思い込んでいた自分が、**なんだか時代に取り残されている**ようで、息子に張り合う気持ちでスマートウォッチを手に入れたのです。



実際に使い始めると、**何かと便利**で手放せなくなりました。その機能の一つが、**睡眠の記録**です。これまで、早めにベッドに入り長く眠ったはずなのに、起きても疲れが取れていない日や、眠るのが遅くなり、あつという間に朝だったのに、すっきりと目覚めているときがあり、何となく不思議に感じていました。そこで、興味本位で寝る時にスマートウォッチを身に着け、自分の睡眠を記録してみたのです。驚きました。「**睡眠バンク**」というコーナーに「**●%借金**」と表示されていたのです。その日は夜更かしをした覚えもなく、どちらかと言えば、早めに就寝したはずなのに、寝不足だと言われた気分になりました。実はこれには理由がありました。必要な睡眠時間を自由に設定できるようになっていて、初期設定が8時間になっていたのです。それだけ眠れたら、いうことではないのですが、仕事をしながら8時間睡眠時間を確保するのは至難の業です。そこで、今の自分に最低限必要な睡眠時間を調べてみて、6時間に設定を変更しました。しばらく続けていると、休日に少し長く眠ったり昼寝をしたりすることで、「**○%預金**」と表示されることも増えてきました。また、睡眠の深さを示すグラフを見て、良質な睡眠を心掛けるきっかけになりました。もちろん、精密な検査機器に比べると、精度に疑問はありますが、一定の目安にはできます。毎日チェックをするうちに、気づいたこともあります。それは、**スマホやタブレットと睡眠の関係**です。寝る前に電子機器を眺めている時間が長いほど、眠りが浅くなっていました。また、**前日の食生活との関連**もうっすらと見えてきました。一日の自分のパフォーマンスをよりよくするためには、**日々の生活習慣と睡眠が大きくかわっていると実感**しました。



みんなくログマーク【みんな】

近年、自分の生活リズムを整えることにつながるため、睡眠について学ぶ教育が注目をされています。「**眠育(みんいく)**」と言います。神戸市の小学校でも、「眠育」に積極的に取り組むことにしています。まずは、睡眠に興味を持ってもらうために、毎月3日を「**ぐっすりーぷの日**」とし、いつもより「眠ること」に意識を向けてもらおうと考えました。こうべ小学校でも、今後、日々の学習の中で子どもたちと睡眠について考える

時間を設けていきます。ぜひ、ご家庭でも子どもたちとの話題に「睡眠」を取り上げてみてください。

ちなみに、今日の私の睡眠バンクは**3.2%借金**です。私も睡眠を見直します。

(校長 杉山 昌宏)



令和6年 10月 行事予定表 神戸市立こうべ小学校

日	曜	児童に関わる行事	保健行事	PTA・その他
1	火	のびっこタイム		
2	水	【3年】コナミAM【4年】コナミPM予備日		×
3	木	【1・2年】コナミAMP		○
4	金	【1年】校外学習(須磨シーワールド) 【2・3年】くすのきクラブ SC		○
5	土			
6	日			
7	月	朝会 委員会 【3年】校外学習(あいな里山公園)		○
8	火	避難訓練 のびっこタイム		×
9	水	【3年】コナミAMP		×
10	木	集会 【1・2年】コナミAMP		○
11	金	【2年】校外学習(王子動物園) 【6年】楽器購入 会場準備 【1年】くすのきクラブ 体アップ!チャレンジ(放課後) SC	【1・6年】歯科検診	×
12	土			体育館使用禁止
13	日			体育館使用禁止
14	月	スポーツの日		体育館使用禁止
15	火	朝会 のびっこタイム	【2・5年】歯科検診	○
16	水	【3年】コナミAMP		×
17	木	【1・2年】コナミ予備日		○
18	金	【2・3年】くすのきクラブ SC	【3・4年】歯科検診	○
19	土			体育館使用禁止
20	日			体育館使用禁止
21	月	朝会 避難訓練予備日		○
22	火	校内陸上記録会練習会①	歯科検診予備日	×
23	水	【3年】コナミAM PM予備日 クラブ活動 校内陸上記録会練習会②		×
24	木	【1・2年】コナミ予備日 校内記録会①		×
25	金	校内記録会② 【1年】くすのきクラブ SC		×
26	土	陸上競技記録大会		体育館使用禁止
27	日	陸上競技記録大会予備日		体育館使用禁止
28	月	朝会 校内記録会予備日		×
29	火			○
30	水	こうべミュージックフェスティバル①		×
31	木			○
備考				

○の日は2～6年生は
放課後に残って遊べます。

10月の学校行事

◇ミュージックフェスティバル
①30日(水) 1・3・5年生
②11月1日(金) 2・4・6年生
詳しい時間帯などは9月13日(金)に配信しましたすぐるをご覧ください。

◇のびっこタイム
放課後学習会です。
原則毎週火曜日に実施しています。
10月の実施日 1日・8日・15日

◇教育実習生を受け入れます
15日(火)より2名の大学生を教育実習で受け入れ、2年1組・5年1組を中心に活動します。未来の教師を目指してがんばる学生です。ご理解をよろしくお願いします。

◇体操服販売 30日(水)・11月1日(金)
9:15～12:15
13:30～14:30
玄関ホール(元気くん前)で体操服の販売を行います。長袖の購入にご利用ください。

◇11月の主な行事予定
1日(金) ミュージックフェスティバル②
6日(水) 就学時健康診断(全学年13:30下校)
15日(金) 5年校外学習(布引の滝)
19日(火)・20日(水) 6年修学旅行
27日(水) 6年こころの劇場
29日(金) 避難訓練

【理科・生活科・社会科作品】
玄関ホールに理科・生活科・社会科作品展に出品した作品を展示しています。ご来校の際はぜひご覧ください。10月4日(金)まで展示します。

こうべ小学校ホームページからも情報がご覧になれます。下記のURLを入力して

「お気に入り」に登録してください。「神戸市立こうべ小学校」でも検索できます。

こうべ小学校ホームページアドレス

<http://www.kobe-c.ed.jp/kob-es/>

この二次元コードからもアクセス可能です。→



(裏面もご覧ください)

≪ 10月の学習予定 ≫

1 年生

くじらぐも まちがいをなおそう しらせたいな、見せたいな かん字のはなし ことばをたのしもう	国語	紙コップ花火の作り方 おもちゃの作り方をせつめいしよう なかまのことばとかん字 かん字のひろば 主語と述語に気をつけよう そうだんにのってください
たしざん かたちあそび	算数	長方形と正方形 かけ算(1)
あきとなかよし	生活	せかいでひとつわたしのおもちゃ もっと知りたいたんけんたい
ほしのおんがくをつくろう	音楽	おまつりの音楽をつくろう
おはなしだいすき いっしょにおさんぽ	図工	たのしかったよドキドキしたよ
すいえいがくしゅう(みずあそび) ボールけりゲーム ボールなげゲーム	体育	ボールけりゲーム 水遊び 跳の運動遊び ボール投げゲーム
金のおのぎんのおの となりのジェニーちゃん さるさちのいたずら ノンノンだいじょうぶ	道徳	お月さまとコロ 黄色いベンチ ぼくはまけない どうしてうまくいかないのかな おでこのあせ

3年生

ちいちゃんのかげおくり 秋のくらし おすすめの1さつを決めよう すがたをかえる大豆 気持ちをこめて「来てください」	国語	ごんぎつね 漢字を正しく使おう 秋の楽しみ クラスみんなで決めるには
店ではたらく人びとの仕事	社会	地震・津波とわたしたち
大きい数のかけ算のしかたを考えよう わり算や分数を考えよう 円と球	算数	およその数の表し方と使い方を調べよう 算数で読みとこう、計算のやくそくを調べよう
太陽とかげ	理科	自然のなかの水のすがた、すずしくなると とじこめた空気と水
思いを音楽で表そう	音楽	思いや意図をもって表現しよう
おはなしの絵 お気に入りの葉	図工	光とかげからうまれる形、まぼろしの花
水泳 表現 鉄棒運動 保健	体育	表現 鉄棒運動 保健
Unit5 What do you like?	英語活動	Unit6 Alphabet
心にひびくかねの音 なかよしポスト 一枚の銀貨 六さいのおおよめさん おじいさんの「こんにちは」 こうべの魅力、はっ見!	道徳	決めつけてないかな 祭りだいこ 琵琶湖のごみ拾い スーパーモンスターカード 雨のバスでいりゅう所て くすのき こうべ小の校区をだれもが幸せに暮らせる街にしよう

5年生

秋の夕 古典に親しもう 方言と共通語 和語・漢語 よりよい学校生活のために 固有種が教えてくれること	国語	秋の深まり みんなで楽しく過ごすために 話し言葉と書き言葉 『鳥獣戯画』を読む
これからの食料生産 工業生産とわたしたちのくらし	社会	明治の新しい国づくり 国力の充実をめざす日本と国際社会
分数と小数、整数の関係を調べよう 和や差に注目して データにかくれた事実にせまろう 分数のたし算・ひき算を広げよう	算数	角柱と円柱の体積 およその面積と体積
台風の動きと天気の変化 わたしたちのくらしと災害 流れる水のはたらきの大きさ	理科	月と太陽 大地のつくりと変化
曲想の変化を感じ取ろう	音楽	思いや意図を大切にしながら表現を工夫しよう
あの時あの場所わたしの思い	図工	一枚の板から～思いをつめこんで～
ミシンで楽しくソーイング エプロン作り	家庭	まかせてね 今日の食事
体の動きを高める運動 保健「心の健康」「けがの防止」 走り幅跳び	体育	体の動きを高める運動 保健「病気の予防」 走り高跳び
Unit5 Let's go to the zoo.	英語	Unit5 We live together.
おじいさんのあたたかな目 いじめをなくすために 心を込めて1秒の言葉 ミッキーマウスの誕生 復興への願い フェニックス	道徳	命の旅 世界人権宣言から学ぼう 気に入らなかった写真 手品師
Hello, world! 深めよう、世界とわたし	くすのき	修学旅行にむけて TSUNAGU PROJECT

2 年生

4年生

6年生

【学年からのお知らせ】

1年生	【 校外学習 須磨シーワールドについて 】 ●日程：10月4日(金) ※雨天決行 ※お弁当が必要です。 詳しくは、9月27日(金)に配付しましたしおりにて、ご確認ください。 【 生活科 リース制作へのご協力をお願い 】 ●リース締め切り：10月11日(金) 11月に、制作していただいたリースに、どんぐりや松ぼっくりなどを飾り付けます。もし、お出かけの際に、見つけましたら11月1日(金)までに持たせていただけると助かります。 【 算数・図画工作 持ち物について 】 算数教科書p72～75「かたちあそび」、図工教科書p50, 51「はこでつくったよ」をご覧ください、お菓子などの空き箱やペットボトルのキャップの準備をお願いします。10月に算数で活用した後、11月に図工で活用します。10月21日(月)～25日(金)の間に持たせてください。
2年生	【 校外学習 王子動物園について 】 ●日程：10月11日(金) ※雨天決行 ※お弁当が必要です。 詳しくは、後日配付するしおりにて、ご確認ください。 【 校外学習 「町たんけん 付き添いについて」の手紙への回答のお願い 】 ●日程：11月13日(木) ※雨天決行 ※お弁当は必要ありません。 町たんけん当日、付き添いが可能な方は、先日配信したすぐーのアンケートに回答をお願いいたします。締切は10月17日(金)です。よろしくお願いいたします。 【 算数 九九カードへの記名のお願いとお知らせ 】 ※10月下旬より学校で使用します。 ①学年全員が同様の九九カードを使用します。その為、1枚1枚に記名(押印可)をお願いします。 ②1年時の計算カードと同様の宿題となりますので、毎日音読カードへのチェックをお願いします。 【 図画工作 音づくりフレンズについて 】 10月下旬に図工の学習で空き箱、空き容器などを使って作品をつくります。空き缶、ペットボトル、卵パック、ゼリー等の容器、ラップの芯など集めていただきますようお願いいたします。持ってくる時期は、各クラスの Teamsでお知らせします。
3年生	【 校外学習 環境体験学習 あいな里山公園 について 】 ●日程：10月7日(月) ※雨天延期 予備日：11月28日(木) ※お弁当が必要です。 詳しくは、9月30日(月)に配付しましたしおりにて、ご確認ください。 【 社会科 コープこうべ見学について 】 「買い物調べ」へのご協力ありがとうございました。 ●日程：10月8・15・22日(各クラスごと) ※雨天決行 「コープこうべ(中山手店)」見学では、お店の工夫を見つけたりはたらく人の工夫を聞いたりします。
4年生	【 下校時刻について 】 10月7日(月)は、5, 6年の委員会活動があるため、代表委員会の児童以外は、5校時終了後下校します。 【 図画工作 光とかげから生まれる形 】 10月の下旬に、材料を組み合わせさせて影の形を楽しむ活動を行います。影にすると面白そうな材料を集めていただきますようお願いいたします。持ってくる時期は、各クラスの Teamsでお知らせします。 (例)卵のパック・ペットボトル・玉ねぎネット・果物などが入っているパックなど
5年生	【 家庭科の学習について 】 家庭科の学習で、ミシンを使ってエプロンを作る学習をします。裁縫セットを使いますので、お子様と一緒に中身の整理・確認をしていただきますようお願いいたします。持ってくる日は、各クラスの Teamsでお知らせします。エプロンの材料は、学校で購入するため、用意していただく必要はありません。
6年生	【 修学旅行に関する説明動画の配信等について 】 ●配信期間：9月24日(火)～10月1日(火) ※期間中はいつでもご覧いただけます。 修学旅行(11月19日～20日)に向けた説明を、動画配信にて行います。 子供たちが持ち帰る児童用端末(個人用パソコン)の「Teams」で説明動画をご覧ください。 【 提出をお願いします 】 締め切り：10月1日(火) ① 修学旅行に関する説明資料 ② 健康調査票 ③ 修学旅行参加同意書 ④修学旅行にそなえて本日、上記の4点を子供たちが持ち帰っています。「健康調査票」と「参加同意書」に必要事項をご記入の上、ご提出ください。※質問や個別の相談がある場合は、各担任にお伝えください。
たんばぼ	各学年からのお知らせをご覧ください。

【全校生へのお知らせ】

放課後の下校時刻について

10月31日まで、16時30分ですが、11月1日から16時00分になります。(翌年2月末まで)。

放課後遊び後の下校についてお子様とご確認ください。