

神戸市立真野小学校  
長田区苅藻通3丁目4-32 TEL078-671-0190 FAX078-671-7311



# ひびき

3月号  
R7.2.28

H.P <https://www.kobe-c.ed.jp/man-es>

## “すいみん”はとっても大切

先日の授業参観には多数の保護者の皆様にお越しいただき本当にありがとうございました。子供たちのがんばる姿を見ていただきうれしく思いました。

10月の学校だより「みんなく(睡眠教育の略称)」の取組について書かせていただきました。先日、健康委員会の子供たちによる「真野小学校のすいみん」についての発表会がありました。

事前に睡眠に関するアンケートを全児童に取りました。その結果をビデオにまとめ、視聴しました。全学年の寝る時刻は、以下の通りでした。

20時……5人 21時……27人 22時……18人  
23時……13人 24時……4人 24時以降……4人

また、平均の睡眠時間は8時間から9時間であることや、半分近くの人が寝る時刻が決まっていないことも分かりました。ビデオの中では、起きる時刻や睡眠時間など、学年別の結果も伝えていました。最後に許容とされている小学生の睡眠時間(9時間から11時間)に足りていない人や規則正しい生活ができていない人が多いことを心配し、「みなさんは大丈夫でしょうか。」と呼び掛け、続きをわくわく集会で発表することを知らせていました。

後日のわくわく集会では、睡眠の大切さを劇で全校生に伝えました。

「今日、健康委員会のアンケートの結果発表あったやんかあ。」  
「ああ、オレ寝不足やった。でもそんなに早く寝られへんやんかあ。」  
2人の児童の会話から始まる劇に全校生が見入っていました。



神戸市「みんなく」ロゴマーク “みんな”

- ・体には体内時計があって、それをもとにして動いている。
- ・規則正しい生活ができていないと体内時計はズレてくるってしまう。その結果「寝られない」「起きられない」ことになってしまう。
- ・寝ることで記憶を整理する。寝不足は脳が成長するのを邪魔する。など

劇の中で、委員会の子たちが分かりやすく伝えていました。

「寝ることは、子供だけでなく、大人にもいいことばかりです。家族みんなが早く寝られるようにおうちの人と話し合ってみましょう。みんなの頭の中がピカピカになるように、みんなが早く寝られるように考えましょう」と、話をして劇が終わりました。

子供たちと睡眠の大切さについて理解を深めるとも素敵な時間だったと思います。よい習慣を身に付けられるよう、是非ご家庭でも話し合ってください、できることを少しずつ実践していければいいなと思いました。

4月に着任してから、朝、子供たちの登校の様子を見てきました。「おはようございます。」のあいさつをかわすたびに気持ちが明るくなります。列をつかって歩いてくる子供たちを見ると元気が湧いてきます。子供たち一人ひとりの名前を覚えられ、話ができることは小規模校である真野小学校のメリットです。教師として、子供たちと関わり、子供たちの成長を共に喜ぶことはいくつになっても変わらないなと思います。

今年度もこの3月で終わりですが、子供たちのこの1年の成長は、ひとえに保護者の皆様や地域の皆様のご理解とご協力によるものだと感じております。学校、保護者そして地域が一体となって子供たちの成長を育む、その真野のすばらしさを来年度も引き続き実現できますよう、今後とも何とぞよろしくお願いたします。

学校長

学校目標

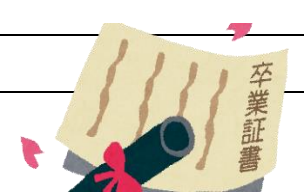
自分が好き・友達が好き・真野が好き



## 令和7年 3月行事予定

日	曜	行 事	地域・保護者・工事等
1	土		
2	日		真野地区防災訓練 南尻池公園
3	月	朝会	3・4・5年：体育館卒業式会場準備
4	火		
5	水	委員会⑩	
6	木	スクールカウンセラー わくわく遊び	
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	朝会 美化週間～19日	
11	火		
12	水		
13	木	スクールカウンセラー わくわく集会 6年生を送る会5校時	
14	金		長田中学校卒業式
15	土		
16	日		
17	月	朝会 卒業式予行	
18	火	給食最終日	
19	水	卒業式前日準備・大掃除	
20	木	春分の日	
21	金	卒業式	
22	土		
23	日		
24	月	終業式・離任式	
25	火	春季休業日	
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		
		令和7年度 4月の主な行事予定	
8日(火)		着任式・始業式	9日(水) 入学式
14日(月)		給食開始	26日(土) 学習参観・引き取り訓練・PTA総会

## 令和7年度の行事予定

月	行 事
4月	8 (火) 着任式・始業式    9 (水) 入学式 14 (月) 給食開始 17 (木) 6年全国学力学習状況調査 17 (木) 18 (金) 21 (火) 家庭訪問 26 (土) 学習参観・引き取り訓練・PTA総会 ※4月28日(月)代休日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;">                         希望するご家庭には担任が訪問してお話を伺います。                     </div>
5月	31 (土) 運動会    6月2 (月) 代休日
6月	22 (日) 日曜参観 23 (月) 代休日 
7月	1 (火) 3 (木) 4 (金) 個別懇談会 18 (金) 終業式 (給食あり)
8月	8 (土) ~ 17 (日) ごろ 学校閉校日 29 (金) 夏季授業日
9月	1 (月) 始業式 (給食あり) 5 (金) 学習参観・懇談会 初旬 4年・5年神戸市学力状況調査
10月	上旬 5年自然学校 中旬 6年修学旅行
11月	1 (土) 音楽会                    ※ 4 (火) 代休日
12月	2 (火) 4 (木) 5 (金) 個別懇談会 24 (水) 終業式 (給食あり)
1月	7 (火) 始業式・全校書初会 (給食あり) 16 (金) 学校公開デー・震災祈念集会
2月	20 (金) 学習参観・懇談会
3月	23 (月) 卒業式 24 (火) 終業式・離任式 

※2月28日現在の予定です。