



学校だより

けやき

令和6年度 12月号
2024年 11月29日
神戸市立湊小学校

教育目標「一つ上をめざす」 努力目標「いい顔・いい声・いい心」

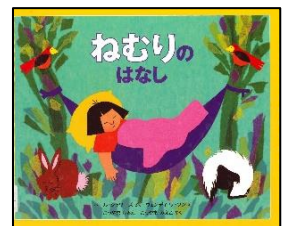


ぐっすり一ふのためにできること

教頭 富田 祥子

神戸市では今年度より睡眠教育（眠育）を始めました。湊小学校でも2学期の間に睡眠の大切さについて校長が朝会で話をしたり、保健だよりや「スクエア」で発信したり、睡眠について考える機会を設けました。12月は図書館で睡眠に関する本を展示するコーナーをつくり、子供たちが睡眠に興味をもつきっかけになればと考えております。

「寝る子は育つ」ということわざの通り、よい睡眠が子供の発達や心身の健康に重要であることは昔から知られています。この時代に改めて睡眠の大切さを訴える理由の一つに子供たちの睡眠時間が減少していることが挙げられます。日本小児保健協会が10年ごとに行っている調査では、22時以降に就寝する子供が調査をするたびに増えてきているそうです。「早く寝る方がいい。」と分かっているにもかかわらずなかなか理想通りの時刻に寝ることができていないご家庭もあるのではないのでしょうか。そこで、睡眠時間を十分に確保することにつながる習慣をいくつか紹介します。



●「早寝」より「早起き」を大事にする

逆転の発想です。「早く寝ること」に取り組むのではなく、「早く起きること」を大事にしてください。朝の規則正しいリズムが身に付き朝型になると、夜も自然と眠くなります。また、太陽の光を浴びることはよい目覚めに重要です。陽の光を浴びると体内時計が整い、しっかりと目覚めることができます。

●寝る1～2時間ぐらい前に入浴する

人間が眠くなるのは体の深部体温が下がる時です。お風呂上がりの火照った体が徐々に冷めて体温が下がるときに眠気を誘われるそうです。よい睡眠には38～40℃程度の熱さを感じない少しぬるめのお湯にゆっくりと浸かることがおすすめです。

●寝る前のスマートフォン・ゲーム・パソコンを避ける

今年度の全国学力・学習状況調査によると動画視聴やSNSを使用する時間が2時間以上の子供が5割近くいることが分かりました。GIGA端末を含めこのような機器は子供たちにとって欠かすことのできないものです。しかし、寝る直前まで電子機器に触っていると、それらから発せられる「ブルーライト」によって脳が昼間だと錯覚し、覚醒してしまいます。よい睡眠のためには寝る前にこうした光を浴びないことが必要です。

年末年始は行事も多く、子供たちにとっても楽しい時間が増えます。そのような中でつい夜更かしをしたくなることもあるかもしれません。冬休みの間も規則正しい生活を心がけ、体内時計が狂わないようにご協力いただければと思います。

令和6年度 12月 行事予定表

SC=スクールカウンセラー相談日

日	曜		行 事	保護者会・地域・その他
1	日			
2	月	卓球		SC
3	火			
4	水		【なかよし】地域校交流	
5	木	卓球	【3年】校外学習(兵庫消防署)	銀行振替①
6	金	学校保健	【5年】体験授業(盲学校)	
7	土			
8	日			
9	月	朝会 卓球	【なかよし】地域校交流	SC
10	火		いじめ防止小中地域会議(※6年対象者のみ)	
11	水		委員会	
12	木		体アップチャレンジ(放課後)	
13	金	集会	【なかよし】出前授業(人形劇)	
14	土			
15	日			
16	月		個別懇談会① 13:40下校	SC
17	火		個別懇談会② 13:40下校	
18	水		クラブ	
19	木		個別懇談会③ 13:40下校	
20	金		個別懇談会④ 13:40下校	
21	土			
22	日			
23	月		午後授業カット 13:40下校	SC
24	火		終業式 給食最終日 13:40下校	
25	水		冬季休業日	
26	木			
27	金			銀行振替②
28	土			
29	日			
30	月			
31	火		↓	

【1月の主な行事予定】

7日(火) 始業式・書初め会・給食開始 15日(水)・16日(木)・17日(金) 書初展

17日(金) 追悼集会・学習公開 21日(火)神戸市小学校オープンスクール

お知らせ

【体アップチャレンジ第2弾】

12月12日(木)放課後

先月号でもお知らせしました「体アップチャレンジ」の第2弾として「バスケットボール」を実施します。3～6年生の希望者は、先日配付された参加同意書を担任までご提出ください。この体アップチャレンジに参加する子供たちの下校は16:30ごろとなります。

【個別懇談会】

12月16日(月)・17日(火)・19日(木)・20日(金)

2学期のお子様の学習や生活の様子等について振り返り、今後の学校生活や家庭生活を見つめ直す機会として個別懇談会を実施します。お子様のよりよい成長のために、ご家庭と学校との連携を深める機会にしたいと思います。質問事項等がありましたら、あらかじめご用意いただければ幸いです。限られた時間ではありますが、有意義な話し合いができますよう、ご協力よろしくお願いします。

なお、この3日間は全学年 13:40下校になります。

※自転車を門付近に駐輪されますと、周辺歩道の通行の妨げになるなど近隣の皆様へのご迷惑にもなりますのでお控えください。学校周辺道路での路上駐車もあわせてご遠慮ください。



【2学期終業式】

12月24日(火)

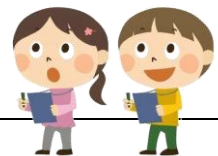
本年度より終業式・始業式の日まで給食が提供されます。4校時まで授業後、給食を食べますので、下校は全学年 13:40頃を予定しております。

給食当番になっている児童は、この日に給食エプロンを持ち帰ります。洗濯後、各家庭で保管していただき、1月7日(火)の3学期始業式に持たせてください。ご協力お願いします。

【12月・1月校外学習】

校外学習が以下のように計画されています。

★のついている日は、お弁当の用意をよろしくお願いします。



3年生	12月5日(木)	雨天決行	兵庫消防署
4年生	★1月24日(金)	雨天決行	青少年科学館
5年生	★1月21日(火)	雨天決行	神戸新聞社(5-1・2)
	★1月22日(水)	雨天決行	神戸新聞社(5-3・4)
なかよし	1月28日(火)	雨天決行	神戸っ子アートフェスティバル

【湊教育アンケート】

12月中旬に、保護者の皆様を対象とした「湊教育アンケート」をすぐーるのアンケート機能で配信いたします。昨年度より、「湊教育アンケート」「家庭教育アンケート」「わたしの提言」と3つに分かれていたものを一つにまとめて配信いたしております。湊小学校が行っている教育活動が、育てたい子供像につながっているか、お子様の様子はどうかについてご回答いただければと思います。詳細はすぐーるにてご確認ください。



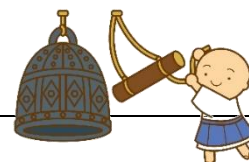
【音楽会写真の申し込み】

10月30日に行われました児童音楽会の様子を撮影した写真のインターネット販売が始まります。本日配付したお知らせにIDやパスワードが記載されておりますので、ご確認ください。申込期日を過ぎますと、購入できなくなる可能性があります。お申込み忘れのないようにご注意ください。

申し込み〆切：12月9日（月） ※23:59までに注文を完了させる

【12月・1月下校時刻の変更】

以下の日は、下校時刻が通常と違います。ご確認ください。



12月16日（月）17日（火） 19日（木）20日（金） ※個別懇談会	4校時まで授業 <u>給食があります</u>	13:40頃下校
12月23日（月） ※午後授業カット		
12月24日（火） ※2学期終業式		
1月7日（火） ※3学期始業式		
1月8日（水）・9日（木） ※午後授業カット		

【1・17防災の日】 1月17日（金）

今年度も、湊タイムに追悼集会を行います。保護者の皆様は4校時（11:45～12:30）の学習公開にお越しください。追悼集会の公開はありません。詳細は、来月号でお知らせいたします。

【書初展】 1月15日（水）・16日（木）・17日（金） 場所：体育館

3学期のスタート日である1月7日（火）に書初め会を実施します。2学期のうちに練習を開始し、冬休みに各家庭で練習を重ねて本番を迎えます。書初め会の作品は体育館に展示いたしますので、ぜひご覧ください。時間の詳細は1月号の「けやき」でお知らせいたします。

なお、1・2年生は硬筆、3～6年生は毛筆の課題に挑戦します。冬休みにも取り組みますので、お家の方にもぜひ励ましの声を掛けていただきたいと思います。

【報告 第2回学校運営協議会】

11月15日（金）に「第2回学校運営協議会」を開催し、当日は11名の委員の方々にご参加いただきました。今回は、6年の担当より全国学力・学習状況調査の結果を踏まえた湊小学校の学習の成果や課題について説明をしました。続いて、児童支援教員よりみんなとルームの運用状況について報告いたしました。グループ討議では、「AIが発達しめまぐるしく変化していく世の中を生きる子供たちに本当に必要な学力とはどのようなものなのか。」や「できる喜び・わかる喜びを感じる授業をしてほしい。」など、貴重なご意見を承りました。今後の湊教育に活かしていきたいと思いをします。