



ホームページアドレス <https://www.kobe-c.ed.jp/nsn-es>

昨年度と同様、今夏も猛暑日が続き熱中症対策が欠かせませんでした。体調はいかがだったでしょうか。9月も日中は暑い日が続くと言われています。熱中症対策や健康管理に留意しながら子供たちにとって充実した2学期になるよう努めたいと思います。

さて、みなさんは「睡眠教育」という言葉を知っていますか？子供の睡眠は、身体の成長だけでなく心にも大きな影響を与えます。大阪府堺市では、通称「みんなく」という睡眠教育（学期ごとに2週間分の睡眠と朝食を記録したり、月に一度21時までに寝ることを目指す「はよねるデー」を設ける等の活動）を通して、自尊感情や学習に対する集中力が向上している成果が報告されました。子供達の発達のために睡眠は欠かせません。正常な睡眠がしっかりとできるように、環境を整えてみてはどうでしょうか。（堺市教育委員会「みんなく」のすすめ参照）

○良い眠りの3要素！

- ①睡眠時間帯 ……夜7時から朝7時までの間に眠る。（朝7時半以降の起床は遅すぎる）
- ②睡眠時間（量） ……途中で目覚めたりすることなく、ぐっすり深く眠れるよう、本人にとって必要な睡眠時間を確保する。
目安として、小学生は9～10時間、中学生は8時間以上。
休日の寝だめは体内時計を乱れさせる原因になるので、平日にしっかりと睡眠時間を確保する。
- ③リズム（質） ……寝る時間、起きる時間、食事の時間の毎日（休日も）ほぼ同じ時刻にする。休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。寝る前にスマホ等を使用すると睡眠の質が悪くなってしまう。



○食事は毎日規則的に！

食事は体内時計に大きな影響を与えます。毎日決まった時間に食事をとることで体内時計が調整されます。

2学期は、9月には6年生の修学旅行、10月には5年生の自然学校、また、各学年の校外学習や11月には音楽発表会などたくさんの行事があります。

西灘っ子には、それぞれの行事で自分のめあてをしっかりともち、そのめあてを達成できるよう自分の力を出しきって取り組んでほしいと思います。

今後も本校教育活動にご理解とご支援をよろしくお願いいたします。



生徒指導担当 北川雅基



9月行事予定



日	曜	行 事	保健関係	育友会・地域関係
1	日			
2	月	2学期始業式 12:45 下校 給食開始		
3	火	4時間授業 13:30 下校 (給食あり)	5, 6年身体測定	
4	水	4時間授業 13:30 下校 (給食あり)	3, 4年身体測定	
5	木	4時間授業 13:30 下校 (給食あり)	1, 2年身体測定	
6	金	4時間授業 13:30 下校 (給食あり)	6年視力検査	
7	土			
8	日			
9	月	朝会	3年視力検査	トライやるウィーク (原田中学より2名)
10	火		5年視力検査	
11	水	2年出前授業「赤ちゃん先生」	4年視力検査	
12	木	授業参観5校時 (全学年5校時授業)		育友会資源回収 育友会理事会
13	金	6年卒業アルバム用写真撮影 (クラブ写真)	1年視力検査	
14	土			理科・生活作品展、社会科作品展 (コムスタ神戸)
15	日	海の日		
16	月			
17	火		2年視力検査	
18	水	委員会活動		
19	木	集会 4年校外学習「青少年科学館」		
20	金	3年理科「こん虫のかんさつ」(西灘公園)		
21	土			
22	日	秋分の日		
23	月	振替休日		
24	火	朝会		
25	水			
26	木	3年出前授業「西求女塚古墳について」		
27	金	6年総合的な学習の時間「育友会・青少協交流会」		
28	土			
29	日			
30	月	6年修学旅行 (～10/1)		

10月の予定

1日(火) 6年修学旅行

3日(木) 交通安全教室(1～4年)

5日(土) めばえの園運動会

7日(月)～9日(水) 5年自然学校(宿泊)

7日(月) 1年心臓検診

8日(火) 6年博物館出前授業

10日(木) 6年卒業アルバム用写真撮影(個人写真)

11日(金) 3年環境体験学習「須磨離宮公園」、6年卒業アルバム用写真撮影(委員会写真)

16日(水) 避難訓練、委員会活動

18日(金) 2年校外学習「王子動物園」

19日(土) 神戸市陸上記録会6年希望者(20日予備日)

21日(月) 6年アスリート授業

23日(水) クラブ活動、2, 4, 6年歯科検診

24日(木) 第2回学校運営協議会

29日(火) 4年出前授業「手話」

30日(水) 児童音楽発表会



学習予定



国語 こえをあわせてよう みんなに知らせよう ことばをみつけよう やくそく かたかなをみつけよう うみのかくれんぼ かずとかんじ くじらぐも

算数 わかりやすくせいいりしよう 10よりおおきいかず なんじなんじはん 3つのかずのけいさん
どちらがおおい

図工 いっしょにおさんぽ おはなしだいすき

生活 じぶんでチャレンジ大きくせん **体育** なりきりサファリパーク ころがしドッジボール

音楽 ドラえもん 夢を叶えてドラえもん みんなであわせたのしもう ようすをおもいうかべよう

道徳 ぼくのこときみのこと だれも見えていない はやとのゴール じゃんけんぽん

1年生

国語 雨のうた ことばでみちあんない みの回りのものを読もう 書いたら、見直そう どうぶつ園のじゅうい

算数 計算のしかたをくふうしよう ひっ算のしかたを考えよう

生活 せかいでひとつわたしのおもちゃ **音楽** めざせ楽き名人 きよくにあったうたいかた

図工 ことばのかたち

道徳 クラスの大へんしん やめなさいよ およげないりすさん お月さまとコロ

体育 表現遊び ボール蹴りゲーム

2年生

国語 詩を味わおう こんな係りがクラスにほしい ポスターを読もう 漢字の組み立て

ちいちゃんのかげおくり **算数** わり算を考えよう 10000より大きい数を調べよう

理科 実ができたよ こん虫のかんさつ **社会** はたらく人びととわたしたちのくらし

音楽 「もののけ姫」「さんぽ」リコーダーを使って 歌おう **図工** ことばから思いうかべて

体育 表現 **外国語** Unit5 What do you like? **総合** 西求女塚公園のヒミツをさぐろう

道徳 けいの秋田竿燈まつり 真っ赤な夕日 見つからないリコーダー なかよしポスト

3年生

国語 あなたなら、どう言う パンフレットを読もう どう直したらいいかな ローマ字を使いこなそう ごんぎつね

算数 小数のしくみを調べよう そろばん わり算の筆算を考えよう 倍の見方

理科 月や星の見え方 自然のなかの水のすがた **社会** 水害・土砂災害とわたしたち

音楽 「オブラディ・オブラダ」楽器決めに挑戦 **体育** バレーボール キックベース

図工 言葉から形、色 **外国語** Unit5 Do you have a pen? **総合** 住みやすい街 西灘

道徳 みんな同じだったら「まあ、いいか」 なみへさんへ つまらなかった

4年生

国語 詩を味わおう どちらを選びますか 新聞を読もう 文章に説得力をもたせるには

算数 図形の角を調べよう 整数の性質を調べよう

理科 生命のつながりを考えよう 花から実へ **社会** これからの食料生産

道徳 ミッキーマウスの誕生 復興への願いフェニックス

体育 保健「心の健康」 器械運動「跳び箱」 **音楽** 「マイ バラード」みんなで歌おう

家庭科 整理整頓で快適に

図工 言葉から思いをひろげて **外国語** Unit4 Who is this?

総合 自然学校 PROJECT

5年生

国語 せんねん まんねん 名づけられた葉 いちばん大事なものは インターネットでニュースを読もう 文章を推敲しよう

漢字の広場 やまなし **算数** 形が同じで大きさがちがう図形を調べよう データの特ちょうを調べて判断しよう

理科 月の形と太陽 **社会** 武士による政治の安定 江戸の社会と文化・学問

体育 保健 ネット型(バレーボール) **音楽** 「情熱大陸」、エンディング曲 **図工** 言葉から想像を広げて

家庭科 思いを形にして生活を豊かに **外国語** Unit4 My summer Vacation

道徳 世界人権宣言から学ぼう 気に入らなかった写真 手品師 昼休みのコートで

6年生



連

絡



1年生

○アサガオは鉢植えごと8月30日以降9月6日までに、保護者の方が教室前まで持って来てください。土や支柱、つるはそのままでお願いします。取れた種があれば、袋に入れてお子様に持たせてください。

○9月2日に教科書の(下)を配付します。担任の指示があるまでご家庭で保管をお願いします。生活や図工の下の教科書は2年生から使用する予定です。

○2学期も引き続き、学年通信「にこにこどんどん」で日々の連絡、持ち物などのお知らせをします。合わせてご確認ください。

2年生

○ミニトマトの植木鉢と黄色の水やり用キャップを、9月6日(金)までに持ってきてください。土と支柱は処分し、空になった状態で子供に持たせてください。(植木鉢は3年生で使用します。)

○生活科の学習で、身の回りにあるものを使って動くおもちゃを作ります。それに向けての材料集めにご協力をお願いします。ペットボトル、紙箱、牛乳パック、透明容器、発泡スチロールのトレイなど、おもちゃ作りに使えそうなものがあれば集めておいてください。9月12日(木)までに持たせてください。集めた材料には名前の記入をお願いします。(生活科教科 P58参照ください。)

○図工の学習で絵の具セットを使います。絵の具セットのバッグの中に雑巾も合わせてご用意ください。使用する日は、チームズ連絡帳にてお知らせします。また、図工の学習の日は、汚れても良い服装でお願いします。

3年生

○理科「こん虫のかんさつ」について

9月20日(金)の1時間目に、西灘公園でこん虫を探す活動を予定しております。肌の露出を控えた服装をご用意ください。また、必要であれば軍手も持たせてください。

○環境体験学習について

10月11日(金)に、須磨離宮公園へチョウの学習に出かけます。下校時刻が6時間目終了時頃(15:15)となりますのでご了承ください。その日は、お弁当を持っていけます。給食はありませんので、雨でも弁当のご用意をお願いします。(※雨天時は25日に延期となり、同様にお弁当が必要となります。下校は通常通りの14:25頃となります。)詳しい予定や持ち物については、後日配布するしおりにてお確かめください。

4年生

○校外学習「バンドー青少年科学館」について

9月19日(木)に、理科の学習「月や星の見え方」の一環として、バンドー青少年科学館に行きます。(雨天決行です。)お弁当のご準備をお願いいたします。詳細は、後日配布するしおりをご確認ください。

5年生

○自然学校 説明資料 配布(9月)

始業式の週に、自然学校の保護者説明資料を配布します。その内容を簡潔にまとめた PowerPoint ファイルを子供たちの PC 端末に配布しますので、併せて見ていただけたらと思います。いくつか提出資料がありますので、期限までをお願いします。何か不明な点や質問等がありましたら、遠慮なく学校に電話や連絡帳などでご連絡ください。よろしくお願いします。

6年生

○卒業アルバム写真撮影について

9月13日・・・クラブ活動集合写真

通常クラブをする日程ではないですが撮影のみ行います。外で活動するクラブに所属している児童は体操服を着させて登校させてください。

10月10日・・・個人写真、クラス集合写真

個人写真は、ランドセルを持って撮影いたします。普段通りの服装で十分ですが、お知りおきください。

10月11日・・・委員会集合写真

○修学旅行について

8月30日(金)、児童用パソコンに修学旅行の説明会の動画をダウンロードして持ち帰ります。各家庭でご覧いただき、ご質問等がありましたら、担任までご連絡ください。

また、同じ日に修学旅行に関する資料や提出書類を配布します。ご確認のうえ、「修学旅行参加確認書」「健康調査票」「服薬確認希望表」「保険証のコピー」の4点を配布した大封筒に入れて、締切までにご提出ください。



お知らせ

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>

