

# 高和だより



こちらのQRコードより  
ホームページにアクセスできます



自ら学び 共に育つ 元気な子

令和8年1月30日  
神戸市立高和小学校  
2月号

## グッスリープで元気100倍!!

先日、今年一番の寒波が到来しました。ほんの少し寒さも和らぎましたが、引き続き冬らしい寒い日が続いています。まだまだ冬本番です。体調管理に気を付けてお過ごしください。日頃は本校教育にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。今年度もあと2か月、しっかり締めくくれるよう、そして新年度の準備がしっかりできるよう、教職員一丸となって教育活動を進めてまいります。

さて、「ぐっすりーぷ」の取り組みを今年度お伝えしてから、12月・1月とお取り組みいただき、ありがとうございます。ご家庭でも、睡眠時間について意識していただいていることかと思えます。次の「ぐっすりーぷ」の日は、2月3日(火)の夜です。今回は、何時に寝て、何時に起きたかをお子様に聞こうと思えます。9時間から12時間の睡眠を引き続き目指してほしいです。

そして、2月4日(水)の5校時には、「たかわ健康会議(学校保健委員会)」があります。全校児童・5年生の保護者様・教職員が参加します。5年生が「すいみん〜グッスリープで元気100倍!!」をテーマに発表し、全校児童と意見交換をします。その会の中で、3日の睡眠について子供たちと確認します。睡眠についてみんなで考え、みんなが元気に過ごせればと思っています。5年生の皆さん、そして司会・進行をしてくれる飼育栽培保健委員会の皆さん、よろしくお願ひします。

1月13日の朝会で、「寝るって、こんなにいいことがある!」というお話をしました。

よく寝ることによって、

- ・心と身体の疲れをとり、次の日のために元気を回復させることができます。
- ・体が成長します。
- ・記憶や学習したことを定着させることができます。
- ・眠気や疲れが原因の事故やけがを防ぐことができます。

だから、しっかり、ぐっすり眠ろうね!と話しました。

こちらは、子供たちには伝えていないですが、逆に睡眠不足になると、眠気や疲れ、頭痛など、体の調子が悪くなるかもしれません。また、気持ちも不安定になっていく可能性もあります。やはり睡眠不足はいろいろよくないと思えます。

人は一日の3分の1くらいの時間は寝ていることとなります。よく寝るといいことを意識して、ぜひ、子供の頃から、この寝る時間を大切にしてほしいです。改めて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてほしいです。大人も同じく睡眠時間は大切ですね。なかなかゆっくり寝ることは難しいとも思いますが、大人の目安である6時間程度の睡眠時間の確保を、私も含めて、できるといいですね。

高和小学校 校長

## 《2月の行事予定表》

日	曜日	2月の予定
1	日	
2	月	クラブ活動(3年クラブ見学)
3	火	
4	水	たかわ健康会議 SC
5	木	新1年生入学説明会
6	金	高和っ子活動
7	土	
8	日	衆議院議員選挙
9	月	朝会 委員会活動
10	火	6年薬剤師による保健学習
11	水	建国記念の日
12	木	6年交通安全教室
13	金	高和っ子活動 学校運営協議会③
14	土	
15	日	
16	月	クラブ活動(最終) おはなし糸車
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	高和っ子活動 授業参観(5校時) 全校保護者会・PTA全体会・学級懇談会
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	SC
26	木	OneWorld プログラム2・3年(モンゴル)
27	金	高和っ子活動
28	土	

※SC・・・スクールカウンセラー来校日

### 【3月の予定】

2日(月)委員会活動  
6日(金)サンキュー集会  
18日(水)給食最終  
23日(月)卒業式  
24日(火)3学期終業式・離任式

## お知らせ

【授業参観・全校保護者会・PTA全体会・学級懇談会】

2月20日(金)

<当日の予定>

5校時(13:20~14:05)各教室

:授業参観

6校時(14:15~14:55) 体育館

:全校保護者会・PTA全体会

6校時終了後(15:05ごろ~)各教室

:学級懇談会

※児童は通常の金曜日の時程で下校します。

【クラブ見学会 2日(月)】

この日は3年生がクラブ活動の見学を

します。そのため、3年生の下校は4~

6年生と同じ 15:00頃となります。

【たかわ健康会議 4日(水)】

「すいみん~グッスリープで元気100倍!!~」

をテーマに5年生が資料をまとめ、全校  
生と睡眠について考えます。

一人一人の生活を振り返り、睡眠の大切  
さを知る良い機会になればと思います。

【6年生 外部の方を招いての学習】

薬剤師による保健指導10日(火)2校時

学校薬剤師さんに来て頂いて、薬物に  
ついての保健学習をします。

交通安全教室 12日(木)3・4校時

交通安全指導員の方に来校いただき、  
中学校への通学に向けた、自転車の乗  
り方についての安全指導を受けます。

【新しい学習用端末(iPad)について】

3年生から6年生で利用を始めています。

2月からは1・2年生も利用をしていく予  
定です。後日利用についての手紙や家庭  
用充電器も配布予定です。その際はすぐ  
ーるでもお知らせしますが、ご家庭でもお  
子様と一緒にルール等確認をお願いいた  
します。現在お持ちの充電器の回収日も  
決まりましたらお知らせします。

## 2月の学習予定

### 1年生

国語…わらしべちょうじゃ かたかなのかたち ことばあそびをつくろう これはなんでしょう

ずうっと、ずっと、大すきだよ

書写…漢字の学習

算数…おおきいかず どちらがひろい

生活…ふゆとなかよし 昔遊び もうすぐ2年生

図工…粘土でごちそう何作ろう 卒業式を盛り上げよう

音楽…きらきらぼし 人形のゆめとめざめ

体育…表現リズム遊び 多様な体づくり ボール蹴りゲーム

道徳…ないちゃった ハムスターの赤ちゃん どうしてやめないといけないの

### 2年生

国語…見たことかんじたこと、カンジーはかせの大はつめい、すてきなところをつたえよう、スーホの白い馬、

算数…長い長さをはかってあらわそう、図をつかって考えよう、分けた大きさのあらわし方をしらべよう、はこの形をしらべよう

生活…これまでのわたし これからのわたし

体育…ボールけりゲーム、走・跳・投のうんどう遊び

音楽…生活の中にある音を楽しもう、なきごえをつかって遊ぼう、はるがきた

図工…とびだせ ぴよーん

道徳…広がるあいさつ、ころきちのバイオリン、公園のおにごっこ

### 3年生

国語…つたわる言葉で表そう たから島のぼうけん お気に入りの場所、教えます

算数…かけ算の筆算を考えよう 倍の計算

理科…じしゃくのせいしつ つくってあそぼう

社会…神戸市のうつりかわり 大正・昭和のころの港とまち

外国語…これなあに？ きみはだれ？

図工…すてられそうな物がよみがえる 卒業式をもりあげよう

音楽…いろいろな音のひびきを楽しもう

体育…幅跳び、表現リズム遊び ゴール型ゲーム

総合…プログラミング 昔のくらしを知ろう

道徳…思いをこめて パラリンピックにねがいをこめて

明るくなった友だち

## 4年生

国語… 心が動いたことを言葉に 調べて話そう、生活調査隊  
算数… 小数のかけ算とわり算を考えよう 箱の形の特ちょうを調べよう  
理科… 水のすがたと温度  
社会… コウノトリも住める町～豊岡町～ 島のよさをを生かして～淡路島～  
外国語… Unit 8 This is my favorite place. Unit 9 This is my day.  
図工… 捨てられそうな物がよみがえる 卒業式を盛り上げよう  
音楽… いろいろな音の響きを楽しもう  
体育… 幅跳び 表現リズム遊び ゴール型ゲーム  
総合… 自分の将来を見つめて(興味深い職業をしらべよう)「10歳をお祝いする会」  
道徳… へらぶなつり 心と心のあく手 えがおのクリニクラウン

**お願い**… 9月の学級懇談会でお願いしておりました「10歳を祝う会」で、子供達に渡す「お子さんへのお手紙」をお書き頂き、20日(金)の当日ご持参ください。  
お忙しい中ですが、ご準備どうぞよろしくお願いいたします。

## 5年生

国語…複合語 言葉を使い分けよう もう一つの物語 「子ども未来科」で何をする  
算数…割合をグラフにして調べよう 変わり方を調べよう  
多角形と円をくわしく調べよう  
社会…自然災害から人々を守る 森林とわたしたちの暮らし  
英語…Unit8 Who is your hero? 体育…走り幅跳び フォークダンス  
家庭科…着方の工夫で快適に 暖かい住まい方で快適に  
音楽…音楽に思いをこめて 音のスケッチ・ずれの音楽を楽しもう  
総合…たかわ健康会議をしよう オープンハート大作戦まとめ 図工…布を割いて織る  
道徳…日本の「まん画の神様」 お客様 二十分間の出来事

## 6年生

国語…使える言葉にするために 日本語の特徴 今、私は、ぼくは  
算数…算数の学習をしあげよう 社会…憲法と政治の仕組み  
英語…Unit8 My Best Memory 体育…走り幅跳び フォークダンス  
家庭科…共に生きる地域での生活  
音楽…音楽に思いをこめて 音のスケッチ・ずれの音楽を楽しもう  
総合…卒業に向けて 図工…オルゴール箱 卒業に向けて  
道徳…最後のおくりもの 鬼の銀蔵 その思いを受けついで

## なかよし

1月のアートフェスティバルでは、いろいろな学校の作品を鑑賞して、今後、挑戦してみたいことを見つけることができました。2月は、卒業に向けて学習を進めていきます。6年生最後の調理実習も計画しています。