

学校だより



令和6年10月31日

たにがみ 11月号

神戸市立谷上小学校

睡眠

ミュージックデイでは、たくさんの保護者の皆様に来校いただきありがとうございました。演奏前、職員のアナウンスが始まると、静かに話を聞いていただいたり、演奏後には、速やかに退場していただいたりと、保護者の皆様の協力的な姿に、感心しました。子は親の鏡と言います。このような保護者だから、谷上の子どもたちは落ち着いて生活できるのだと思いました。落ち着いて生活するためには、栄養（食事）がとれていること、睡眠がとれていることも大切な要素です。

今年の5月、セブンイレブン1号店ができてから、50年というニュースを目にしました。その当時、午後11時まで営業していると聞いて、私は、子どもながらに、そんな遅くに買いにいく人なんているのかなと思った記憶があります。田舎育ちでしたので、余計にそう思ったのかもしれません。調べてみると、翌年には、24時間営業のセブンイレブンができたそうです。そのころから、日本は、宵っ張りの国となっていたのかもしれませんが。現に、この50年で大人の平均睡眠時間が1時間も短くなっているそうです。

では、子どもはどうでしょうか？大人社会を反映していることは、想像に難くないだろうと思います。昭和の超人気テレビ番組「8時だョ！全員集合」のエンディングで、♪バンバンバンバンパンのメロディーに乗って加藤茶さんが、「風呂入れよ」「歯磨けよ」と叫ぶと、もう寝る時間でした。昭和の子どもたちにとって、午後9時はかなり遅い時間でした。しかし、今は、午後9時でも、小学生が塾のカバンを持って歩いている姿を見ることは、珍しいことではなくなっています。今年3月、東京大学などの研究グループが発表したデータによると、小6の、平均睡眠時間は、7.9時間。これは、望ましい睡眠時間から2時間ほども足りず、日本の子どもは世界一睡眠時間が短いそうです。

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、寝不足が続くと体と心に支障をきたすことは医学的にも証明されています。

- ①睡眠不足は脳の成長を妨げる
- 睡眠不足の人は、「海馬」が小さいそうです。海馬は、脳の中にある、覚える、考える組織です。ここが成長しないと、学習力低下、記憶力低下、運動能力低下につながります。
- ②睡眠不足は免疫機能が低下する
- ③小児期の睡眠不足は、後の不安、抑うつ、攻撃性につながる
- ④イライラし、トラブルが多くなる また、ボーっとして無気力になる

等々

日本人の幸福度が低いのは、「睡眠に無頓着だから」と指摘する専門家もいます。今、日本で一番話題になっている大谷翔平選手は1日におおむね10時間睡眠し、いつ寝るかを数日前から計画するそうです。

大谷選手のように、秋の夜長、しっかりと睡眠をとり、体と心の健康を保ち、みんなが幸せになろう。

校長

11月 学校行事予定			市民 図書	開放・ゆうゆう他
1	金	5年自然学校③		ヨーガ
2	土		休	卓球・体操教室・野球
3	日	文化の日		空手・古武道
4	月	振替休日		
5	火	学校徴収金振替①	○	ストレッチ
6	水	4年食育授業 1・2年校外学習「須磨離宮公園」		詩吟
7	木	就学時健康診断 全校生 13:25 下校 SC	○	
8	金	学校運営協議会		ヨーガ・着付け教室
9	土		○	卓球・ダンス・ふたご山図工室・野球
10	日	開放運営委員会（9：00） グランドゴルフ大会（10:00）		空手・古武道・野球
11	月	1年生教室見学（このみ幼稚園）		
12	火	PTA 運営委員会 1年生教室見学（谷上保育園）	○	ストレッチ
13	水	委員会活動 1年生教室見学（はるのみ保育園）		ファンファン・詩吟
14	木	3年校外学習「消防署見学」 SC	○	
15	金	避難訓練		ヨーガ
16	土		○	卓球・体操教室・野球
17	日			空手・古武道・野球
18	月	朝会		
19	火	避難訓練（予備日）	○	ストレッチ
20	水	クラブ活動		詩吟
21	木	1年校外学習「王子動物園」 4年出前授業「農村歌舞伎」 SC	○	
22	金	6年修学旅行①		ヨーガ
23	土	6年修学旅行② 勤労感謝の日	休	
24	日			空手・古武道・野球
25	月	6年代休 1年公園探検		
26	火	おはなし小箱（5・6年）	○	ストレッチ
27	水	おはなし小箱（1・2年） 学校徴収金振替②		
28	木	おはなし小箱（3・4年） SC	○	
29	金	6年こころの劇場 1年公園探検		ヨーガ
30	土		○	卓球・ゆうゆうクレヨン・野球
【 12月 主な予定 】 9日（月）10日（火）12日（木）13日（金） 個別懇談 13時15分下校 17日（火）学校保健委員会 24日（火）終業式 給食最終日 地区児童会 青少協パトロール				



お知らせ・お願い



学校より

★就学時健康診断

11月7日（木）は、就学時健康診断があります。全校生は、給食後13：25頃に下校します。通常より早い下校となりますのでご注意ください。

★学校保健委員会

12月17日（火）に、今年度の学校保健委員会を実施します。今年度のテーマは、「目を大切にしよう」です。当日は、保健委員会の児童が調べたことを発表したり、校医さんのお話を聞いたりします。目の健康について考える良いきっかけになればと思いますので、ご家庭でもお子さんと話をしてみてください。

各学年より

★1年 校外学習

生活科「生きもの大すき」の学習で、11月21日（木）に、王子動物園に行くことになりました。お弁当が必要です。準備をお願いします。詳細は、後日配布するしおりでご確認ください。

★1・2年 校外学習

10月に延期になった須磨離宮公園への校外学習を、11月6日（水）に実施します。お弁当が必要です。準備をお願いします。

★6年 修学旅行

11月22日（金）・23日（土）の2日間、修学旅行で京都方面に出かけます。25日（月）は、代休となります。配布されるしおりを見て準備を進めてください。よろしくお願いします。

★6年 こころの劇場

11月29日（金）に、劇団四季による「こころの劇場」の鑑賞に出かけます。今年度の上演作品は、「ガンバの大冒険」です。学校で早めに給食を食べてから出かける予定ですので、お弁当は不要です。

神戸市より

★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。必要に応じてご確認ください。



11月の学習予定



国語	じどう車くらべ じどう車ずかんをつくろう かたかなをかこう どんなおはなしができるかな	1年生	
算数	かたちあそび ひきざん		
生活	生きもの大すき あきとなかよし（あき見つけ）		
図工	たいせつぼくす すきまちゃんのすきなすきま	音楽	せんりつでよびかけあおう
体育	ひょうげんあそび マットあそび	道徳	大あわてのトラッピー くりのみ ぽっかぽか はしの上のおかみ
国語	そうだんにのってください 紙コップ花火の作り方 おもちの作り方をせつめいしよう	2年生	
算数	新しい計算を考えよう		
生活	もっと知りたい わたしたちの谷上		
図工	ぱたぱたストロー	音楽	音色とリズム
体育	表現遊び ボール投げゲーム	道徳	どうしてうまくいかないのかな 雨ふり なかよしだけど
国語	すがたをかえる大豆 食べ物のひみつを教えます ことわざ・故事成語 短歌を楽しもう	3年生	
算数	わり算や分数を考えよう まるい形を調べよう 数の表し方やしくみを調べよう	総合	ローマ字 地域について調べよう
社会	店ではたらく人びとの仕事 なくそうおそろしい火事	理科	太陽の光
図工	マグネットマジック	音楽	せんりつのとくちょうをかんじとろう
体育	マット運動 幅跳び	道徳	一まいの銀貨 ハロー、サンキュー みんなの学級会
国語	伝統工芸の魅力をつたえよう 慣用句 短歌、俳句に親しもう 漢字の広場	4年生	
算数	垂直・平行と四角形	総合	福祉について
社会	兵庫県の伝統文化と先人のはたらき	理科	物の体積と温度 物のあたためり方
図工	ほって すって 見つけて	音楽	にほんとせかいのおんがく
体育	フラッグフットボール	道徳	スーパーモンスターカード 雨のバスでいりゅう所で 琵琶湖のごみ拾い 泣いた赤おに
国語	たがいの立場を明確にして、話し合おう よりよい生活のために 浦島太郎 和語・漢語・外来語	5年生	
算数	分数のたし算とひき算 平均 単位量当たりの大きさ	総合	谷上米を育てよう
社会	くらしや産業を支える工業生産	理科	物のとけ方
図工	ほり進めて 刷り重ねて	英語	At a restaurant.
家庭	ミシンで楽しくソーイング	音楽	和音のひびきの移り変わりを感じ取ろう
体育	マット運動 表現運動	道徳	太平洋のかけ橋 新渡戸稲造 友のしょう像画 UDって何だろう 女性が医師になれる社会へ 荻野吟子
国語	やまなし 日本文化のみりよく	6年生	
算数	円の面積の求め方を考えよう 角柱と円柱の体積の求め方を考えよう	総合	おすすめ My京都
社会	国力の充実をめざす日本と国際社会	理科	てこのはたらきとしくみ
図工	未来のわたし	英語	This is my town.
家庭	ソーイングで生活を豊かに	音楽	音楽のききどころ
体育	フラッグフットボール	道徳	五十五年目の恩返し 最後のおくり物 小川笠船 マザーテレサ