

ともにのびる たるみっ子 7月号

眠育（みんいく）

1年生の育てているアサガオは、つるを伸ばしながらたくさんの花をつけました。色もさまざまです。強い風が吹いて、アサガオの鉢がすべて倒された様子を見た1年生の悲鳴にも似た叫び声が心に残りました。毎朝、水やりなどお世話を頑張りました。2年生のミニトマトも実がつき始めました。各学年それぞれ、違った植物を育て、それぞれの植物の共通している所や異なっている所を比較しながら、観察に取り組んでいます。

また、カマキリの卵からたくさんのカマキリが生まれました。小さな卵の中に、こんなにたくさん入っていたのかと不思議に思います。小さくてかわいいカマキリの赤ちゃんを子供たちがうれしそうに眺めていました。学習園付近の小さなスペースにも四季を感じることができます。梅雨のこの時期は、じめじめとした気候で過ごしにくいですが、植物はいきいきとしています。

6月からは近隣の屋内プールをお借りしての水泳学習が始まりました。プールへの移動の際、楽しみにしている子供たちの表情や、水泳学習後の満足そうな様子が印象的です。水泳学習が始まると、本格的な夏の到来を感じます。まもなく、子供たちが楽しみにしている夏休みがやって来ます。

さて、連日の活躍が報じられている大リーグ、ドジャースの大谷翔平選手は、睡眠をしっかり取ることで知られています。大谷選手の基本的な睡眠時間が10時間とは驚きです。翌日、最高の活躍ができるように、大谷選手は睡眠としっかり向き合っているそうです。

例えば、自分に合った寝具選びは、寝具メーカーと睡眠コンディショニングサポート契約を結んでいるほど。また寝具を遠征先に持参するほどの徹底ぶりです。

「枕が変わるとよく眠れない。」

とはよく言いますが、私は旅行先にわざわざ枕を持参したことはありません。どんな枕でもぐっすり眠れてしまいます。ただ、睡眠の質はどうかと問われると、怪しいものです。大谷選手は睡眠の質を本当に大切にしているのだと思います。

最近、「眠育（みんいく）」という言葉が耳にします。「眠育」とは、「睡眠教育」の略称です。社会の変化に伴い、子供たちの睡眠時間が減少傾向にあります。子供たちの成長のためには、正しい睡眠習慣が大切です。しっかり睡眠時間を確保することに加え、成長ホルモンが多く分泌される入眠から3時間程度を深い眠りにするのが理想です。

また、眠る30分前にテレビ・ゲーム・スマートフォンなど明るい光を見ない方が眠りにはいいようです。昔から、「寝る子は育つ。」と言われる。子供たちの健やかな成長につながるように、睡眠について今後一緒に考えていきたいです。

今月は、個別懇談会が予定されています。家庭訪問が家庭確認になり、保護者の皆様と担任がお話する初めての機会になるかと思えます。子供たちの学習の様子、学校生活の様子などについて、短時間ではありますが、有意義な懇談の時間になればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

保護者の皆様、地域の皆様、今月も変わらず本校教育活動へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校長

令和6年度

7月

学校行事予定表

日 曜	学校行事	保健関係	PTA・地域等	下校時刻
1 月	クラブ活動			1～3年14:30 4～6年15:30
2 火			なかよし広場	全学年14:30
3 水			PTA活動日	1年13:30 2～6年14:30
4 木	プール水泳			1年13:30 2年14:30 3～6年15:30
5 金	口座振替①		民生委員の会	1年13:30 2年14:30 3～6年15:30
6 土				
7 日				
8 月	個別懇談会①			全学年13:30
9 火	個別懇談会②			全学年13:30
10 水	個別懇談会③		PTA活動日	全学年13:30
11 木	プール水泳			1年13:30 2年14:30 3～6年15:30
12 金	個別懇談会④			全学年13:30
13 土				
14 日				
15 月				
16 火			なかよし広場	1年13:30 2～6年14:30
17 水	命の感動体験6年3・4校時		PTA活動日	1年13:30 2～6年14:30
18 木	2年垂水図書館たんけん			1年13:30 2年14:30 3～6年15:30
19 金	終業式・給食最終			全学年12:40
20 土				
21 日				
22 月			PTA資源回収日	
23 火				
24 水			PTA活動日	
25 木				
26 金				
27 土				
28 日				
29 月	口座振替②			
30 火				
31 水				

【9月の予定】

2日（月）始業式・給食開始

13日（金）校外学習4年（青少年科学館）

26日（木）校外学習5年（垂水漁港）

6日（金）授業参観

24日（火）校外学習2年（須磨シーワールド）

お知らせ

個別懇談会

8日（月）、9日（火）、10日（水）、12日（金）の4日間、個別懇談会を行います。お子様の懇談時刻は、6月24日（月）に配布いたしましたお手紙でご確認ください。短い時間ではありますが、有意義な懇談会となりますよう、予め担任とお話になる内容をご用意いただければ幸いです。

懇談期間中の下校時刻は、13:30です。



終業式 19日（金）

終業式当日は、3校時まで授業を行い、給食を食べて帰ります。下校時刻は12:40です。



1年生の下校時刻が変わります。

標準授業時数の確保により、1年生の7月の下校時刻は、13:30となりますので、左の予定時刻でご確認をお願いいたします。

なお、下記の期間も1年生は下校時刻が13:30となります。

9月2日～11日、
12月16日～24日、
1月7日～10日
3月10日～18日



夏季授業日

8月30日（金）

夏季授業日は、通常通り登校し、3校時まで授業をして帰ります。

下校時刻は11:40です。お休みの場合は欠席扱いとなります。ご了承ください。



7月 学習予定

1 年	国語 算数 生活 体育 音楽 図工 道徳	おおきなかぶ すきなこと なあに おむすびころりん どちらが ながい たしさん ひきさんの復習 なつとなかよし プール水泳 マットを使った運動遊び うみ なかよし ひのまる カラフルいろみず みんなあかちゃんだったよ げんきでねあげはくん ぼくのこときみのこと
2 年	国語 算数 生活 体育 図工 音楽 道徳	あったらいいなこんなもの 夏がいっぱい ミラーのすてきなぼうし 水のかさをはかってあらわそう とけいを生かつにいかそう とびだせ！たるみの町たんけん 生きもの大すき大はっ見 プール 鉄棒を使った運動遊び マットを使った運動遊び 新聞となかよし 音のスケッチ もうすぐ八さい ありがとうの手紙 町たんけん
3 年	国語 算数 理科 社会 体育 音楽 図工 外国語 総合 道徳	気持ちをこめて「来てください」 まいごのかぎ 俳句を楽しもう 記録を整理して調べよう 風やゴムのはたらき 花がさいたよ 神戸市の交通・公共施設 体づくり運動（フラフープ・手押し車） 拍にのってリズムをかんじとろう にじのむこうに Unit5 What do you like? どうなる大豆 どうするお仕事 二人だけのひみつ しんぱんは自分たちで ひきがえとろば
4 年	国語 算数 理科 社会 体育 音楽 図工 外国語 総合 道徳	つなぎ言葉のはたらき 短歌・俳句に親しもう 新聞を作ろう 夏の楽しみ 本のポップや帯をつくろう 小数のしくみを調べよう とじこめた空気と水 雨水のゆくえと地面のようす くらしと水 多様な動きの運動（バランス・移動） 曲にあった歌い方 メッセージカード Unit4 What time is it? 兵庫県の魅力発見 いのちをつなぐ岬 このままにしていたら
5 年	国語 算数 理科 社会 体育 音楽 図工 家庭 外国語 総合 道徳	みんなが使いやすいデザイン 同じ読み方の漢字 夏の夜 作家で広げるわたしたちの読書 モモ 形も大きさも同じ図形を調べよう 魚のたんじょう わたしの研究 米作りのさかんな地域 水泳 ボール運動 思いを表現に生かそう コマ撮りアニメーション ミラクルマシーンに乗って ソーイングはじめの一步 Unit3 Can you play dodgeball? ハザードマップをつくろう こころをこめて一秒の言葉 ミッキーマウスの誕生 復興への願い うばわれた自由
6 年	国語 算数 理科 社会 体育 音楽 図工 家庭科 外国語 総合 道徳	デジタル機器と私たち 夏のさかり 私と本 割合の表し方を調べよう 算数で読みとこう 植物のからだのはたらき 生き物どうしのかかわり 天皇を中心とした政治 貴族が生み出した新しい文化 水泳 バレーボール 豊かな表現 お気に入りの場所 夏をすずしくさわやかに Unit3 What time do you get up? 共に歩もう 今度は、ぼくの番 クジラとプラスチック 命の旅

お知らせとお願い

1 年 生	【植木鉢の持ち帰りのお願い】 個別懇談会后、「あさがおの植木鉢」を持ち帰っていただきたいと思います。大きめの袋のご準備をお願いします。懇談会当日の持ち帰りの都合が悪い場合は、他の日でも構いません。その際は、 <u>7月18日（木）</u> までにお持ち帰りください。あさがおの種は取っておいてください。2学期の学習で使います。 【図工の持ち物について】 7月3日（水）の図工「P.26 いっしょに あそぼう ぱくぱっくん」の学習では、紙コップを使います。家にあるようでしたら持たせてください。 【生活科の持ち物について】 生活科「なつとなかよし」では、空き容器を使って水遊びの学習をします。ケチャップやマヨネーズの空き容器やシャンプーボトル、ソースボトルがある場合は捨てずにとっておいてください。また、シャボン玉遊びもしますので吹き口や針金ハンガーもあれば持たせてください。詳しくは生活科の教科書 P.44～45を参考にしてください。持ってくる日にちは連絡帳でお知らせします。
2 年 生	【植木鉢の持ち帰りのお願い】 個別懇談会后、「ミニトマトの植木鉢」を持ち帰っていただきたいと思います。ミニトマトの生育が順調で元気に育っています。大きめの袋のご準備をお願いします。懇談会当日の持ち帰りの都合が悪い場合は、他の日でも構いません。その際は、 <u>7月18日（木）</u> までにお持ち帰りください。 【2冊目の国語と算数ノートの準備のお願い】 国語と算数のノートは、 <u>B5サイズの5mm方眼ノート</u> を使っています。一度持ち帰りますので、残りのページを確認していただき、2冊目からのノートの用意をお願いします。子供たちには、残りのページが少なくなったらお家の方に伝えるように言っています。それぞれのタイミングで新しいノートを持たせていただけるとありがたいです。表紙のデザインは、同じでなくてもかまいません（シンプルなものが良いです）。よろしくお願いいたします。
3 年 生	特にありません。
4 年 生	【2冊目の算数ノートの準備のお願い】 算数ノートの終わりが近づいています。1cm方眼のノートの準備をお願いします。残りのページ数は個人によって違うので、なくなり次第、持たせていただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。
5 年 生	【自然学校保護者説明会について】 日時：9月6日（金）授業参観終了後 場所：西校舎1階のびのびルーム 持ち物：上履き、下靴を入れる袋 お忙しいとは思いますが、よろしくお願いいたします。
6 年 生	【写真撮影・出前授業のお知らせ】 ＊8日（月）卒業アルバム用の個人写真、学級写真等を撮影します。 ＊17日（水）2～3校時 出前授業 命の感動体験 「命の誕生」について、助産師の方から講話や赤ちゃん人形の抱っこ体験を実施します。 【夏休みの宿題の準備】 夏休みの宿題で使用する新しい百字帳を1冊ご用意ください。7月8日（月）までに持たせてください。