

かがやきと
笑顔
あふれる



鹿の子台

ホームページ <http://www2.kobe-c.ed.jp/knk-es/>

令和6年9月30日発行

10月

神戸市立鹿の子台小学校

Tel 952-1720 Fax 952-1721



睡眠はとれていますか

9月の最終週になって、ようやく朝晩の空気がひんやりと感じられるようになってきました。これからが秋本番、何をするにも適した季節の到来です。

さて、9月号でも少し触れましたが、今、「睡眠」の大切さに世の中の注目が集まっています。「何を今さら。」と思う方もおられるでしょう。実は、私も最近までそう思っていました。「睡眠が大切なことぐらい百も承知。忙しい毎日の中では睡眠不足も仕方がない。長年これで慣れているし。」と。しかし、先日参加した研修での話を受け、「このままでは後悔するかもしれない。生活を根本から見直さねば。」と気持ちが変わりました。私が聞いた話の内容の一部をご紹介します。

まず衝撃を受けたのは、平均睡眠時間の国際比較の結果です。驚くべきことに、日本人の睡眠時間は、大人も子供も世界で一番短いという現実でした。白夜で知られるフィンランドではほとんどの国民が22:00までに就寝し、もしも0:00を過ぎて子供が起きているようなことがあれば、虐待として扱われるという話にも驚愕しました。日本人に顕著に見られる睡眠不足は、脳が過緊張になっており、昼間の活動でたまった脳の疲労がとれず蓄積した状態のようです。睡眠不足がさらに続くと、脳の中の「海馬」という記憶に携わる部位が収縮し、学習・記憶・運動に関するすべての能力の低下につながるそうです。20年来睡眠不足が蓄積すると、いわゆるアルツハイマー型認知症などを発症する確率が高くなるようです。ああ、私などはもう手遅れ…。また、小児期の睡眠不足は自律神経の乱れにつながり、後の不安や抑鬱、攻撃性につながるだけでなく、肥満を引き起こしたり免疫機能の低下を招いたりするようです。怖いですね。大人が夜更かしを習慣にしている日本では、子供もどうしても夜更かしになりやすく、全体として睡眠不足の国民性を作り出しているのでしょう。負の連鎖をどこかで断ち切り、子供たちに正しい眠育をしていかななくては…と強く思った次第です。いや、眠育が必要なのは大人の方か…など考えさせられる研修でした。各ご家庭

日	曜	行事	保健	PTA 他
1	火			職員エコデー
2	水	授業公開デー2～4h		
3	木			
4	金	4年食育学習		
5	土	施設開放運営委員会		
6	日			
7	月	朝会 委員会 マッスル教室		SC相談日
8	火		歯科検診1年	職員エコデー
9	水			
10	木		歯科検診5年	
11	金		歯科検診3年	
12	土			
13	日			
14	月	スポーツの日		
15	火		視力検査5年	職員エコデー
16	水		視力検査1年	
17	木		視力検査2年	
18	金	学校運営協議会		
19	土			
20	日			
21	月	朝会 マッスル教室		SC相談日
22	火			職員エコデー
23	水			
24	木	修学旅行①		
25	金	修学旅行②		
26	土			
27	日			
28	月	クラブ活動 トライやるウィーク(11/1まで)		SC相談日
29	火	PTA合同パトロール		職員エコデー
30	水	児童音楽学習発表会		
31	木			

におかれましても、子供たちが睡眠時間を十分にとって、活力に満ちた毎日が過ごせるよう、ご配慮をよろしくお願いいたします。

校長 角 素子

〈 11月の主な予定 〉

2日(土)音楽学習発表会 5日(火)代休 7日(木)校外学習5年①(灘浜サイエンススクエア)
 8日(金)校外学習5年②(灘浜サイエンススクエア) 11日(月)防災コンサート 12日(火)3年防災学習
 13日(水)3年消防署出前授業 14日(木)就学時健診(1~4年13:00下校) 15日(金)3年みそ作り体験
 18日(月)4年校外学習(青少年科学館) 19日(火)1年校外学習(王子動物園)
 20日(木)4年ジュニア防災体験授業 27日(水)こころの劇場6年(神戸文化ホール)
 28日(木)3年校外学習(神戸空港・県立美術館)

令和6年度 音楽学習発表会について

10月になり、「音楽学習発表会」に向けて、本格的な練習に取り組む時期が近付いてきました。各学年の取り組む楽曲が決まり、毎日校舎のあちこちから歌声や楽器を奏でる音色が聞こえてきます。

今年度の音楽学習発表会の実施について、大まかな内容をお伝えします(詳細は後日すぐの発出いたします)。

★ねらい★

- ・日頃の学習内容の理解を深めたり、広げたりしながら、伝える力(表現力)を身に付ける。
- ・仲間とかかわり合い高め合いながら、ともに音楽を創り上げていく楽しさや喜びを味わう。



★日 時★

『 児童音楽学習発表会 令和6年10月30日(水) 』

子供たちが、各学年の演奏を互いに聴き合う会です。

	A グループ:1・2時間目	B グループ:3・4時間目
1 年	1・2・3組	4・5組
2 年	4・5組	1・2・3組
3 年	1・3 組	2・4組
4 年	1・2組	3・4組
5 年	1・4組	2・3組
6 年	1・2組	3・4組

全学年をA・Bの2つのグループに分け、発表会を2回行います。

『音楽学習発表会 令和6年11月2日(土) 』

保護者の皆様に鑑賞していただく発表会です。A・Bの分け方は、10月30日と同様です。

A グループ	B グループ
開場8:25 終演予定10:15	開場10:25 終演予定12:15
8:45 ~ 9:00 3年	10:45 ~ 11:00 3年
9:00 ~ 9:15 1年	11:00 ~ 11:15 1年
9:15 ~ 9:30 5年	11:15 ~ 11:30 5年
9:30 ~ 9:45 2年	11:30 ~ 11:45 2年
9:45 ~ 10:00 4年	11:45 ~ 12:00 4年
10:00 ~ 10:15 6年	12:00 ~ 12:15 6年

- ・会場の都合上、保護者の観覧は、1家庭お2人までとさせていただきます。
- ・演奏学年の保護者の優先座席は設けておりません。
- ・A・Bグループそれぞれの発表会の途中で、保護者の入れ替えは行いません。



○各学年の発表する楽曲○

- 1年生：斉唱合奏「きらきらぼし」
2年生：斉唱「空にジャンプ!」 合奏「聖者の行進」
3年生：斉唱「天まで駆けるよ」 合奏「ブラックホール・銀河鉄道999」
4年生：合唱「ありがとうの花」 合奏「テキーラ」
5年生：合唱「それぞれの空」 合奏「神戸発」
6年生：合奏「惑星より『木星』」 合唱「みえない翼」



修学旅行に行ってきます

6年生にとって小学校生活最後の宿泊行事である修学旅行が、10月24日(木)・25日(金)に実施されます。昨年度同様、今年度も奈良・鈴鹿方面へのバスの旅を計画しています。

古都奈良では、平城宮跡や東大寺などの寺社や文化遺産を見学し、日本の歴史についての理解を深めます。奈良時代における貴族や農民の暮らし、行基や鑑真などの人物、奈良公園内の建造物などから自分の興味のある事柄について、現在インターネットや本で下調べをし、情報を集めているところです。午後の活動は、若草山付近をスタート地点に、自分たちで地図を見て相談しながら旅を進めることになります。

奈良の見学を終え、夕方鈴鹿方面にバスで移動し、鈴鹿サーキットホテルに宿泊します。ホテルでは、鹿の子台小学校の名に恥じぬよう、集団生活の規律を守って行動して欲しいと思います。翌日は、鈴鹿サーキットで班の友達と半日自由行動を楽しみます。友達との絆が深まり、思い出に残る旅になることを期待しています。

6年生の楽しい旅の様子は、HPでお伝えしますので、楽しみにしておいてください。



【「みんなく」コラム②:】

今年度、高学年で実施した学力調査の児童質問紙調査の結果にも、次に示すような睡眠に関係のある質問項目が2問ありました。

Q1.毎日、同じくらいの時刻にねていますか。Q2.毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。

Q1とQ2の回答結果を比べると、どの学年も、「毎日、同じくらいに起きる」と答えた児童の割合の方が、「毎日、同じくらいの時刻にねる」と答えた児童の割合よりも高いことが分かりました。おそらく学校に出かける時刻が毎日決まっているので、起きる時刻はおのずと一定になるのでしょう。それに対して、就寝時刻は早かったり遅かったりと変動する傾向があるのだと分かりました。放課後の習い事やテレビ視聴やゲームに没頭した時間などの都合で、左右されるのでしょうか。

さて、この質問項目では、実際に子供たちが何時に寝ているのかはうかがい知ることはできません。近いうちに、全校生を対象に睡眠に関する実態調査をして、鹿の子台小学校の子供たちの睡眠事情を把握してみたいと思っています。小学生に推奨される睡眠時間の目安は、9～12時間です(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省)より)が、その基準を満たしている子供の割合はどのくらいなのかを調べてみます。ちなみに、成人の目安は6時間以上のようなようです。日本のこの基準自体が他国の基準に対して短いのだと思いますが、できる限りこの基準を満たせるよう、自分の生活を見直してみたいものです。

学年・学校からのお知らせ 10月

学校からのお知らせ

【音楽学習発表会について】

今年度は、11月2日(土)に開催されます。代休は5日(火)です。詳細は後日お知らせします。

【就学時検診のお知らせ】

・11月14日(木)に新1年生の就学時健診があります。そのため、1～4年生は、給食後1:00に下校します。

あおぞら

【お知らせ】

10月となり、季節の変わり目で体調を崩しがちです。5年生の自然学校が終わり、これから各学年の校外学習、音楽学習発表会等が控えています。引き続き、ご家庭でも体調管理をよろしくお願いします。

1年生

国語・・・	うみのかくれんぼ かずとかんじ くじらぐも まちがいをなおそう 等	算数・・・	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 たしざん 等
生活・・・	生きもの大すき あきとなかよし	体育・・・	ボール運動遊び 鬼遊び
図工・・・	たいせつボックス ならべてならべて	道徳・・・	となりのジェニーちゃん ノンノンだいじょ うぶ さるきちのいたずら 等
音楽・・・	音楽学習発表会に向けて		

【お知らせ】

・夏休みにご家庭でアサガオの種を残していただいている方で、まだ提出されていない方は、10月4日(月)までにお子様に持たせてください。

2年生			
国語…	お手紙 主語と述語に気をつけよう かん字の読み方 等	算数…	さんかくや しかくの形をしらべよう 新しい計算を考えよう
生活…	せかいでひとつ わたしのおもちゃ	体育…	表現遊び 等
図工…	たのしかったよ どきどきしたよ	道徳…	黄色いベンチ ぼくはまけない なんだろう なんだろう どうしてうまくいかないのかな おでこのあせ
音楽…	音楽学習発表会に向けて		
【お知らせ】 11月中旬頃、生活科の「もっと知りたい たんけんたい」の授業で、町探検に出かけます。鹿の子台にあるお店などに行き、インタビューをする活動を計画しています。そこで、保護者の方に子供たちの見守りをお願いできたらと考えています。日時につきましては、後日すぐーるでご連絡をさせていただきます。よろしくお願いいたします。			

3年生			
国語・・・	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう きせつの言葉③ 秋のくらし おすすめの一さつを決めよう	算数・・・	大きい数のしくみ かけ算の筆算
理科・・・	こん虫のかんさつ 太陽とかげ	社会・・・	店ではたらく人びとの仕事
体育・・・	キングアタックボール	音楽・・・	音楽学習発表会
図工・・・	ことばから 思いうかべて トントン どんどん くぎうって	道徳・・・	見つからないリコーダー なかよしポスト 心にひびくかねの音 六さいのおよめさん
外国語・・・	Unit6 ALPHABET		
【お知らせ】 特にありません。			

4年生			
国語…	ごんぎつね クラスみんなで決めるには 未来につなぐ工芸品	算数…	がい数の表し方 計算のきまり 垂直、並行と四角形
理科…	とじこめた空気と水	社会…	土砂災害と私たち
体育…	セストボール	音楽…	曲の感じにあった表現をしよう
図工…	コロコロガーレ ギコギコトントンクリエイター	道徳…	わたしたちの校歌 祭りだいこ 決めつけていないかな 琵琶湖のごみ拾 い
外国語…	Alphabet		
【お知らせ】 校外学習 11/18(月) 12/3(火) お弁当の用意をお願いします。			

5年生			
国語・・・	固有種が教えてくれること あなたはどうか考える	算数・・・	分数と小数と整数の関係を調べよう調べよう 考える力をのばそう 算数で読み解こう
理科・・・	台風と天気の変化	社会・・・	工業生産とわたしたちのくらし
体育・・・	バスケット・タグラグビー	音楽・・・	豊かに表現しよう
図工・・・	美しく立つはり金	道徳・・・	母とながめた一番星 太平洋の架け橋 友のしょう像画 この思いをフェルトペンにたくして
家庭科・・・	ミシンで楽しくソーイング	外国語・・・	Unit5 Let's go to the zoo
【お知らせ】特にありません。			

6年生			
国語・・・	漢字の広場3 熟語の成り立ち 秋の深まり みんなで楽しく過ごすために 話し言葉と書き言葉	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 およその面積と体積を求めよう 考える力をのばそう
理科・・・	変わり続ける大地 てこのはたらきとしくみ	社会・・・	江戸の社会と文化・学問 明治の新しい国づくり
体育・・・	ゴール型2 フラッグフット	音楽・・・	豊かに表現しよう
家庭科・・・	まかせてね今日の食事 思い出を形にして 生活を豊かに	道徳・・・	コスモスの花 六年生の責任って ここを走れば 礼儀正しいふるまい
外国語・・・	Unit5	図工・・・	未来のわたし
【お知らせ】 10月23日(水)13時30分ごろ下校 10月24日(木)～10月25日(金) 修学旅行 ※お弁当の用意をお願いします。 ※25日(金)のお迎えについては、どなたがお迎えに来られるのかを後日すぐ～るにて、アンケートのご回答を お願いします。			