



# 小学部だより

10月号 令和6年9月30日

## 「ぐっすりーぷ」で、元気いっぱい！～睡眠の大切さを学ぶ『眠育』～ <Good sleep helps you grow.>

「暑さ寒さも彼岸まで」の表現通り、9月の猛暑もやっと落ち着き、秋空が気持ちよく澄みわたる季節となりました。過ごしやすい秋を迎え、様々な活動をより充実させていきたいと思えます。

そのような中で、9月25日～27日にかけて2泊3日で実施した神鍋高原での自然学校。5年生にとってかけがえのない経験となりました。3日間のプログラムは溶岩流散策（神鍋火山群はすべて玄武岩の火山です）、魚つかみ、キャンプファイヤー、5時起きの早朝登山、オリエンテーリング、飯盒炊爨、ストーンペインティング、そして藍染体験（人類最古の染色技術と言われるそうです）などを行い、大自然の中で親元を離れて集団生活を体験しました。「協力すればなんでもできる」をスローガンに班長・副班長を中心に自分の係に責任をもって取り組むとともに、様々な場面で友達と協力し、助け合いながら活動する子供たちの姿がとても印象的でした。3日間の自然体験活動を通して、多くの経験を通して得た喜びを感じながら、友達と寝食を共にすることで友情が深まり、子供たちにとって大満足の3日間になりました。今後はこの経験を糧に充実した学校生活を送り、更なる成長を見せてくれることを期待しています。これまでのお子様の体調管理等、保護者の方の御協力でご実現した自然学校、本当にありがとうございました。



さて、最近お子様はしっかりと睡眠をとることができていますか。

「寝る子は育つ」ということわざの通り、良い睡眠が、子供の心身の発育に非常に重要であることは、昔から知られています。最近の研究で、このことわざが正しいことが、科学的にも証明されてきています。ちなみにメジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、規則正しい生活を心掛け、毎日の睡眠はおおむね10時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。睡眠は脳の成長に必要不可欠です。成長期の子供にとって、質の高い睡眠を得ることは何よりも優先されるべきことと言えます。

令和6年2月に厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を示しています。それをまとめたものが右の表です。

子供たちが睡眠を大切にしていけることは、学校生活で大きな力を発揮し、大きく成長することに繋がっていきます。先日、保護者様に「お子様の睡眠時間についてのアンケート」を行いました。港島学園小学部の子供たちの実態を把握しながら、学校と家庭が連携して子供たちの睡眠をより良いものにしていきたいと考えています。子供たちの健やかな成長のため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

### 〈睡眠時間の目安〉

3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
(厚生労働省)より作成



# 10月行事予定



日曜	行事	保健関係	学年関係	地域保護者	下校予定時刻
1 火		視力検査 2年			全学年 14:50
2 水			1-1, 1-2, 4-2		全学年 14:50
3 木	ぐっすりーぶの日	歯科検診			1・2年 14:50 3・4・5・6年 15:40
4 金		歯科検診	3年環境体験あいな里山公園 (弁当)		1年14:00 2年14:50 3・4・5・6年 15:40
5 土			2-2, 2-3, 4-1, 4-3		
6 日					
7 月	朝会 委員会				1・2・3・4年14:50 5・6年 15:40
8 火				スクールカウンセラー	全学年 14:50
9 水		視力検査 5年	2年赤ちゃん先生センター・水道局 4年人と防災未来 (弁当)		全学年 14:50
10 木		視力検査1年			1・2年 14:50 3・4・5・6年 15:40
11 金		歯科検診			1年14:00 2年14:50 3・4・5・6年 15:40
12 土			2-1, 3年		
13 日					
14 月	スポーツの日				
15 火	朝会			スクールカウンセラー	全学年 14:50
16 水	文化発表会見合いの会				全学年 14:50
17 木					1・2年 14:50 3・4・5・6年 15:40
18 金	文化発表会前日準備				1年14:00 2・3・4・5・6年 14:50
19 土	文化発表会				全学年 11:40ごろ
20 日					
21 月	代休				
22 火				スクールカウンセラー	全学年 14:50
23 水			1年須磨シーワールド (弁当)		全学年 14:50
24 木		歯科検診	4年破山登山 (弁当)		1・2年 14:50 3・4・5・6年 15:40
25 金			2年ポートライナー見学	5時閉校デー	1年14:00 2年14:50 3・4・5・6年 15:40
26 土				神戸市陸上記録会	
27 日					
28 月	学園朝会 クラブ				1・2・3年14:50 4・5・6年 15:40
29 火				スクールカウンセラー	全学年 14:50
30 水					全学年 14:50
31 木					1・2年 14:50 3・4・5・6年 15:40

来月 6日(水)7日(木)6年 修学旅行「奈良, 鈴鹿方面」 8日(金) 1年校外学習「南公園」  
 13日(水)2年 町たんけん  
 14日(木)3年校外学習「森永乳業」 21日(木)3年校外学習「みなとの学習会」  
 28日(木)6年校外学習「こころの劇場」 28日(木)就学時健康診断(1~3年13時ごろ下校)



# 10月の学習予定



国語		くじらぐも うみのかくれんぼ まちがいをなおそう うみのかくれんぼ かんじのはなし	1年生
算数		3つのかずのけいさん どちらがおおい たしざん	
生活		いきものだいすき ひろがれえがお	
図工	たいせつぼくす せんのだいぼうけん	音楽	めざせがっきめいじん～ぶんかはっぴょうかいにおけて～
体育	てつぼう なわあそび ポールなげ	道徳	じゃんけんぼん はちさんのバッジ きんのおのぎんのおのとなりのジェニーちゃん さるきちのいたずら

国語		お手紙 主語と述語に気をつけよう かん字の読み方 秋がいっぱい	2年生
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(九九)	
生活		せかいでひとつわたしのおもちゃ もっと知りたい たんけんたい	
図工	くしゃくしゃぎゅっ 音づくりフレンズ つないでつるして	音楽	めざせ楽き名人 文かはっぴょう会におけて
体育	てつぼう運動 なわとび	道徳	およげないりすさん 黄色いベンチ ぼくはまけない どうしてうまくいかないかな

国語		ちいちゃんのかげおくり おすすめの一さつを決めよう 修飾語を使って書こう	3年生
算数	大きい数のかけ算 わり算や分数 円と球	音楽	曲の感じに合った表現をしよう～文化発表会に向けて～
社会	店ではたらく人々の仕事 神戸市のうつりかわり	図工	動いて楽しいわりピンワールド
理科	昆虫のかんさつ 音	道徳	真っ赤な夕日 見つからないリコーダー なかよしポスト
体育	キングターゲット 健康な生活をしよう	港島	港島米作りプロジェクト

国語		漢字を正しく使おう 秋の楽しみ クラスのみんなで決めるには	4年生
算数	がい数の使い方と表し方 計算のきまり	港島	みなとじまは大丈夫?～もし災害がおきたら～
社会	兵庫県の伝統文化と先人のはたらき	理科	自然のなかの水のすがた すずしくなると
図工	コロコロガーレ	音楽	曲の感じに合った表現をしようⅡ～文化発表会におけて～
体育	ゴール型ゲーム 体づくり運動 心の発育・発達	道徳	わたしたちの校歌 きめつけてないかな 祭りだいこ

国語		たずねびと より良い学校生活のために	5年生
算数	分数と小数、整数の関係を調べよう、 分数の足し算引き算を広げよう	港島	自然学校を終えて 港島再発見
社会	くらしや産業を支える工業生産	理科	花から実へ
図工	自転車に乗って	英語	Let's go to the zoo.
家庭	ミシンで楽しくソーイング	音楽	豊かに表現しよう～文化発表会に向けてⅡ～
体育	サッカー 鉄棒運動	道徳	ひみつのグループトーク 手品師

国語		熟語の成り立ち 秋の深まり 話し言葉と書き言葉	6年生
算数	拡大図と縮図 データの調べ方	港島	6年生スマイルプロジェクト
社会	戦国の世の統一 武士による政治の安定	理科	大地のつくり 変わり続ける大地
図工	未来のわたし	英語	We live together.
家庭	まかせてね今日の献立 調理実習	音楽	豊かに表現しよう～文化発表会に向けてⅡ～
体育	体づくり運動 走り高跳び	道徳	コスモスの花 6年生の責任 ここを走れば 礼儀正しいふるまい

## ★文化発表会について

	3年	1年	5年	2年	4年	6年
	学年合唱・合奏・小学部体育館（前後半入れ替え制 10:15~10:25）					
	9:30 ~ 10:15			10:25 ~ 11:20		
文化発表会 （撮影可）	斉唱「音楽のおくりもの」 合奏「ミッキーマウスマーチ」	うた「うちゅうじんにあえたら」 がっそう 「きらきらぼし」	合唱「Change!」 合奏「キリマンジャロ」	うた「ウンパッパ」 合奏「森のたんけんたい」	合唱「南風にのって」 合奏 映画「ドラえもん のび太の地球交響楽より」リコーダーの課題曲 白鳥のエチュード/キミのほけっと」	合唱「生命が羽ばたくとき」 合奏「The Sound of Music」 エンディング「みえない翼」
下校時刻	11:40 ごろ完全下校（全学年の演奏が終わり次第、下校します）					

※10月1日配付「令和6年度文化発表会について」のプリントをご覧ください。

（1・3・5年ピンク 2・4・6年ブルーです。入校証が添付されています。）

## ★1年 校外学習 23日(水) 須磨シーワールド

**※お弁当の用意をお願いします。予備日 31日(木)**

初めて1年生だけで遠足に行きます。須磨シーワールドの中では、グループで見学をする予定です。詳しくは、後日配付するしおりをご覧ください。

## ★3年 校外学習 4日(金) あいな里山公園 **※お弁当の用意をお願いします。**

1学期に行った「あいな里山公園」にもう一度行きます。今回は電車を乗り継いでいきます。そのため、**集合時刻が8:10**となります。詳しくは、後日配付するしおりをご覧ください。

## ★4年 校外学習 9日(水) 人と防災未来センター 24日(木) 碓山登山

**※両日ともお弁当の用意をお願いします**

9日は人と防災未来センターで防災についての学習、24日は碓山登山をします。動きやすい服装で登校してください。詳しくは、後日配付するしおりをご覧ください。

## ★ぐっすりーぷの日 毎月3日

毎月3日を「ぐっすりーぷの日」とし、よりよい睡眠がとれるよう学校で呼びかけていきます。ご家庭でも、睡眠について考えるきっかけとして話題に出していただければ幸いです。