



「みんなく」のすすめ

「みんなく」という言葉をご存知でしょうか。「みんなく」とは、子供たちに睡眠の大切さを伝えて睡眠を改善し、心身の健康を増進させる教育のことです。

日本人は、世界一睡眠時間が短いというデータがあります。日本は7時間22分、二位の韓国は7時間51分、三位以下の多くの国々は8～9時間の睡眠をとっているとの結果です。(OECD2021年報告「平均睡眠時間の国際比較 15～64才」より) 睡眠が短くてももつならないじゃないか...いいえ、決してそういうことはありません。

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、睡眠は人（特に子供たち）にとってとても大切なものです。十分な睡眠がとれていないと、以下①～⑤のような影響が出るようです。

① 脳の成長を妨げる

海馬（脳の中にある「覚える」「考える」組織）が小さいというデータもあり、学習力低下、記憶力低下、運動能力低下の警鐘が鳴らされています。

② 記憶力を低下させる

覚えた記憶（短期記憶）は、寝ている間に長期記憶となって定着するそうです。

③ 肥満の危険もある

グレリン（摂食促進物質）が増加し、レプチン（摂食抑制物質）が低下し、糖分が欲しいと感じる状況になります。寝る直前の食事は睡眠の質を低下させ、朝の食事をとらないことも昼と夜の食事が脂肪になりやすいようです。

④ イライラしやすくなる

小児期の睡眠不足は、のちの不安、抑うつ、攻撃性につながるとのデータもあります。

(H26度文部科学省委託調査「価値教育の総合的推進に関する調査研究睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」より)

⑤ 免疫機能が低下する

病気にかかりやすくなります。

一説には、6～13才は9～11時間、14～17歳は8～10時間、18才～64才は7～9時間、65才～は7～8時間が推奨時間、この±1時間が許容範囲をも言われているそうです。

先日の朝会で、子供たちにこの話をしました。話をしながら自分自身が睡眠に注意を払っていなかったことに改めて気づきました。スマホ、 유튜브、ゲームなど誘惑が多い今の時代は、特に意識して取り組まねばならないと改めて思いました。

この取組は、堺市から始まっており、神戸市でも力を入れて取り組むこととなっています。

子供たちの心と体と頭の健全な成長に向けて、私達大人の健康のためにも、それぞれに睡眠について振り返り、できることから少しずつ取り組んでいかれてはいかがでしょうか。

校長



【給食当番エプロンについてのお願い】

給食当番は週末に洗濯していただくためにエプロン・帽子を持ち帰ります。ボタンやゴムが取れたり伸びたりしている場合は、ボタンとゴムを学校からお渡ししますので修繕をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。

日	曜日	行事	保健	地域・その他
1	火	音楽会練習開始		のびのびひろば 市民図書室
2	水	5年放射線出前授業 理科室2・3校時 小中いじめ防止教室 多目的3校時		
3	木	おはなしポケット1年	歯科検診（4～6年）	市民図書室
4	金	5年校外学習（兵庫漁協&兵庫運河） 6年天文科学館出前授業4・5校時		のびのびひろば
5	土			市民図書室
6	日			
7	月	朝会 SC来校日 銀行振替日		
8	火			のびのびひろば 市民図書室
9	水	委員会⑤		
10	木	みかたっ子保護者会② おはなしポケット2年	歯科検診（1～3年）	市民図書室
11	金			のびのびひろば
12	土			市民図書室
13	日			
14	月	自然学校① スポーツの日		
15	火	自然学校②		のびのびひろば 市民図書室
16	水	自然学校③		
17	木	5年自然学校代休日 おはなしポケット3年		市民図書室
18	金	4年校外学習（青少年科/人防C）		のびのびひろば
19	土	花火大会（ふれ協）		市民図書室
20	日	（花火大会予備日）		
21	月	朝会 SC来校日 音楽会係児童打合せ6校時3・4年14:40下校		
22	火	1年One Worldプログラム2・3校時 音楽交流会		のびのびひろば 市民図書室
23	水	クラブ③ 5年フットボール教室3・4校時		
24	木	おはなしポケット4年		市民図書室
25	金	美竹っ子コミュニティスクール10:00西神中 5年校外学習（西神中央公園）		のびのびひろば
26	土	陸上記録会 開放委員会 ハロウィンスタンプラリー		市民図書室
27	日	陸上記録会（予備日）		
28	月	朝会 SC来校日 銀行再振替日		
29	火	児童音楽会前日準備 1～4年13:40下校	1年心臓検診	のびのびひろば 市民図書室
30	水	児童音楽会		
31	木			市民図書室
備考	11/13(水)14(木)6年修学旅行			
	11/21(木)就学時健診			

【1年生】学習予定

国語 くじらぐも まちがいをなおそう
しらせたいな、みせたいな かん字のはなし
ことばをたのしもう
算数 どちらがおおい たしざん
生活 あきとなかよし
音楽 みんなでおんがくかいをせいこうさせよう
図工 おはなしだいすき
がっきのはたをつくろう
体育 リレーあそび ボールなげゲーム
道徳 金のおの銀のおの となりのジェニーちゃん
さるきちのいたずら

★児童音楽会について

10月30日(水)の児童音楽会では、写真を撮りますので、体操服以外の服装で登校させてください。靴は体育館シューズをはきます。

【2年生】学習予定

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
そうだんにのってください
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 とびだせ！町のたんけんたい
もっと知りたい たんけんたい
音楽 みんなで音楽会をせいこうさせよう
図工 くしゃくしゃぎゅ 音づくりフレンズ
体育 ボール投げゲーム 鬼遊び 鉄棒
道徳 黄色いベンチ ぼくはまけない
どうしてうまくいかないのかな
おでこのあせ

★生活「町たんけん」

①10月2日(水) 予備日9日(水)

②11月初旬～中旬

10月の町探検では、2～3時間目に学校周辺の施設(みかたプラザ等)に行きます。水筒を必ず持たせて下さい。予備日は、気象警報時や学級閉鎖時に限ります。雨天決行となりますので、ご留意ください。

11月の町探検については、詳細が決まり次第、すぐー等で別途、お知らせします。

【3年生】学習予定

国語 ポスターを読もう 書くことを考えるときは
ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう
社会 お店ではたらく人々の仕事
算数 大きい数のしくみ
大きい数のかけ算のしかたを考えよう
理科 太陽とかけ
音楽 曲の感じに合った表現をしよう
図工 あの日あの時あの気持ち 空きようきのへんしん
体育 体づくり運動 鉄棒
道徳 心にひびくかねの音 六さいのおよめさん
おじいさんの「こんにちは」 一枚の銀貨
総合 稲刈りをしよう パソコンに親しもう
英語 Unit.6

★図工「空きようきのへんしん」

瓶や牛乳パックなどの容器を使って、入れ物を作ります。日程に関しては後日お伝えしますが、ご準備をよろしくお願いいたします。(p18を参照)

★稲刈り

6月に田植えをした稲が、JAの皆様のおかげで、どんどん育ってきています。稲刈りを体験させていただくのですが、天候不順のため、日程が定まっていません。後日、しおりを配布しますのでご覧ください。学校で給食を食べますので、お弁当はいりません。

【4年生】学習予定

国語 ごんぎつね 漢字を正しく使おう 秋の楽しみ
クラスみんなで決めるには
社会 地図に親しむ 兵庫県の伝統文化と先人のはたらき
算数 およその数の使い方や表し方を調べよう
算数で読みとこう 計算のやくそくを調べよう
理科 すずしくなると とじこめた空気と水
音楽 曲の感じに合った表現をしよう
図工 ギコギコトントンクリエイター
体育 フラッグフットボール 鉄棒
道徳 わたしたちの校歌 決めつけてないかな
琵琶湖のごみ拾い
総合 美賀多っこタイムラインを作ろう
英語 Unit6

★校外学習について

10月18日(金)
人と防災未来センター・青少年科学館に行きます。お弁当の準備をよろしくお願いいたします。しおりは後日配布しますのでご覧ください。

【5年生】学習予定

国語 漢字の広場③ 方言と共通語 秋の夕 よりよい学校生活のために
社会 くらしや産業を支える工業生産 自動車工業のさかんな地域
算数 偶数と奇数、倍数と約数 分数と小数、整数の関係 平均
理科 流れる水のはたらき
音楽 豊かに表現しよう
図工 ミラクルミラーワールド
体育 体づくり 走り幅跳び
家庭 食べて元気に はじめましてソーイング②
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
総合 自然学校を成功させよう
英語 Unit5

★教科書について

10月の中旬から末にかけて、算数は下巻の教科書を使用する予定です。9月に配布している下巻のご準備の方よろしくお願いいたします。

【6年生】学習予定

国語：やまなし 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 古典芸能の世界
社会：戦国の世の統一
算数：円の面積 角柱と円柱の体積 およその面積と体積
理科：大地のつくり 変わり続ける大地
音楽：豊かに表現しよう
図工：わたしの大切な風景 音のする絵
体育：走り高跳び 体づくり運動
家庭：まかせてね 今日の食事
道徳：六年生の責任って ここを走れば
礼儀正しいふるまい
総合：修学旅行を成功させよう
英語： This is my town.

★卒業アルバム撮影について

個人写真 10月9日(水)

クラブ活動 10月23日(水)

上記以外に、随時授業風景や普段の生活の様子を撮影していく予定です。
日程の追加や変更があれば、また子どもたちにも連絡していきます。