



## 「実り(成長)の秋」

ようやく朝夕、涼しくなり秋の深まりを感じることができるようになってきました。講堂からは、楽器の演奏や歌声が響いています。「自分たちでつくり出そう輝く音色を」のスローガンを掲げ、9日の Music Day に向け、子供たちの音楽づくりに熱が入ってきました。

10月の「ほけんだより」にもありましたが、睡眠の大切さを学ぶ『眠育』に取り組んでいきます。もっている力を最大限に発揮するためにも、睡眠時間や睡眠の質は大切だと言われています。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がけ、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。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くことは、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。

〈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

10月11日(金)12日(土)、6年生と広島方面に修学旅行へ行ってきました。最終学年として、友情を深め、修学旅行前から平和学習をすすめてきた子供たちが、現地で被爆について実感し、考えを深めました。そして平和の大切さ、尊さを感じ、周りに生きる人々と平和に暮らしていくために、自分にできることを旅を通して学習してきました。

19日(土)から21日(月)、5年生とハチ高原に自然学校へ行ってきました。子供たちの協力する姿、挑戦してできた時の満足した笑顔をたくさん見ることができました。そして、家族と離れ、何気ない日常も家族に支えられていることや自然学校中に宿舎のスタッフの方にお世話になっていることなど、自分たちがたくさんの人たちにお世話になっているという感謝の気持ちを感じることもできました。

6年生も5年生も、ぐっすり眠り、一人一人が大きく成長した宿泊行事でした。

11月も、行事や授業を積み重ねることで、実り(成長)多い月になるよう願っています。ご家庭のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校長



## 11月行事予定



1	金	
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	銀行振替①
6	水	こども Music Day
7	木	カウンセリングデー
8	金	Music Day 前日準備 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4年生下校時刻14:30</span>
9	土	Music Day(ミュージックデー) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">下校時刻12:00頃</span>
10	日	(運動場中学校総体ソフトボール練習会場)
11	月	Music Day 代休
12	火	朝会 1年あきとなかよし(東谷公園) トライやるウィーク(舞子中学校)~15日(金)
13	水	3年マルアイ見学 2年校外学習(姫路水族館) 非行防止教室 就学時健診係児童打合せ PTA ベルマークボランティア活動9:30~
14	木	就学時健康診断 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1~4年生下校時刻13:00</span> カウンセリングデー
15	金	わくわく音楽(スマイル学級)
16	土	
17	日	(兵庫県知事選挙)
18	月	委員会活動
19	火	交通安全教室
20	水	
21	木	地域防災訓練
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	朝会 クラブ活動 1年 OneWorld プログラム(韓国)
26	火	
27	水	銀行振替②
28	木	6年こころの劇場(神戸文化ホール) カウンセリングデー
29	金	3年おはなし小箱
30	土	

## 各学年より

### 1年生

お家のお仕事調べのご協力ありがとうございました。次は、お家でお仕事をしてみたいと思います。各ご家庭の負担のない範囲で、実践させていただければと思います。プリントにサインかはんこをお願いします。(10/28~11/5)

次の生活科(あきとなかよし)で東谷公園へ行きます。11月12日(火)に行く予定です。

初めての Music Day に向けて練習が始まっています。本番を楽しみにしててください。ご家庭でも励ましの声をかけていただけると嬉しいです。

### 2年生

11月13日(水)に校外学習で姫路市立水族館へ行きます。お弁当の用意をお願いします。詳しくは、後日、しおりを配付しますのでご覧ください。水族館で見てきた生き物のことを調べて、1年生に伝える予定です。

### 3年生

11月13日(水)に社会科の学習で、マルアイ舞子坂店に見学に行きます。午前中に1時間ずつ、クラスごとに行きます。特別な準備は必要ありません。

### 5年生

自然学校ではご協力ありがとうございました。友達との絆を深め、集団として少し高まることができたいと思います。Music Day の片付けから、6年生から学校を支える仕事のバトンを引き継ぎます。

### 6年生

修学旅行の準備やお迎えなどのご協力、本当にありがとうございました。

### 【こころの劇場について】

11月28日(木)午前中、神戸文化ホールに劇団四季「こころの劇場」を観に行きます。お弁当の準備をよろしくお願いします。当日の持ち物については、後日、子供たちに連絡します。

### スマイル学級

10月にダイコンの種を植えました。12月頃に収穫予定です。大きく育つよう、愛情をこめてお世話します。

楽しい行事がいっぱい



11月9日(土)代休 11日(月)

Music Day(ミュージックデー)

〈演奏開始予定時刻〉 開門 8:40

A(各学年1組) 9:00 B(各学年2組) 10:30予定

・子供たちは、いつも通りの時間(8:00~8:15)に登校、下校は12:00頃の予定です。

・販売用の写真撮影・・・11月6日(水)こども Music Day  
DVD・ブルーレイ撮影・・・11月9日(土) Music Day

・本日配付の「Music Dayのご案内」を再度ご確認ください。  
また、後日「鑑賞のお願い」を配付しますので、そちらも合わせてご確認ください。



11月12日(火)

~15日(金)

舞子中学校トライやるウィーク

・舞子中学校2年生の生徒たちが、社会体験・職業体験を行います。

11月14日(木)

就学時健康診断

・令和7年度に入学してくる新1年生が学校に来ます。

・4年生の係児童が案内などの仕事をします。

・1~4年生 13:00下校

11月18日(月)~22日(金)のいつか

避難訓練

・今回は、火災が起こった時を想定して、予告なしでの避難訓練を行います。

・どの避難経路を使うか等、安全に素早く避難できるよう自分で考えて行動することが今回の訓練の目標の1つになります。

11月21日(木)

地域防災訓練

・狩口台防災福祉コミュニティ、垂水消防署、消防団の方々と共に地域防災訓練を行います。

・いざという時に自分の体や命を守ること、社会の一員として協力できる活動に取り組むことなどを各学年に応じた内容で学びます。

1・2年生・・・水消火器訓練・煙体験

3年生・・・地震体験 4年生・・・心肺蘇生法訓練

5年生・・・心肺蘇生法訓練 6年生・・・地震体験・放水訓練

(雨天 別メニュー)

11月19日(火)

交通安全教室

・高学年と低学年に分かれて講堂で、交通安全についての話を聞いたり、ビデオを観たりして学習します。

個別懇談会について

12月11日(水)12日(木)13日(金)

・11月13日(水)~20日(水)に「すぐる」のアンケートにて希望日時の調査をさせていただきます。

・懇談時間は、14時~17時とさせていただきます。

・日程の調整をお願いします。

・決定した日時は11月29日(金)にお子様を通じて手紙にてお知らせします。

12月の主な行事予定

5日(木)	銀行振替① カウンセリングデー 3年珠算教室	11日(水)12日(木)13日(金)	個別懇談会
6日(金)	2年おはなし小箱 3年珠算教室 わくわく音楽(スマイル学級)	19日(木)	カウンセリングデー
9日(月)	朝会 委員会活動	24日(火)	2学期終業式 給食最終
10日(火)	4年おはなし小箱 図工作品展~13日(金)	27日(金)	銀行振替②



12月11日(水)12日(木)13日(金) 13:30下校(個別懇談会)

12月24日(火) 12:30下校(2学期終業式・給食最終)