



高丸だより

令和6年10月号

教育目標

あたたかくつながる すすんで学び合う ねばり強く取り組む

～すべては高丸の子供たちの未来のために～



眠育（みんいく）のすすめ①

学校長

今年は、2学期がスタートしてから長い期間、とても厳しい残暑が続きました。暑い日が続く中、早く秋が深まって過ごしやすい気候になること、そして、夜間エアコンを使用せずに快適に眠れる日が訪れることを待ち望んでいました。

さて、今年度、神戸市の小学校では、睡眠の大切さを学ぶ『眠育』に取り組んでいます。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。対象者「こども」の推奨事項は、下記の通りです。

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

また、厚生労働省の研究事業の研究班において作成された「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」にも、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報がわかりやすくまとめられています。下記にホームページのURLを記載しますので、是非ご覧ください。

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。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。

こどものための Good Sleep ガイド
（ぐっすりガイド）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>



毎月3日は「ぐっすりーぶ」の日

お知らせとお願い

音楽会について

今年度の音楽会は11月9日（土）午前、本校体育館で行います。開演時刻は9時30分、児童の下刻時刻は12時頃を予定しています。全学年、合唱（斉唱）と合奏を行います。**今年度は1部制（プログラム順は、1年・3年・5年・2年・4年・6年）で行います。**お子さんの演技だけではなく、他学年の演技もぜひご鑑賞ください。

※10月中旬以降、音楽会の詳細をプリントとすぐーるでお伝えします。

※「高丸だより9月号」でお知らせした通り「前の席で我が子の歌や演奏を鑑賞したい」という保護者の皆様のご希望に少しでも沿うよう、**優先指定席の抽選**をはじめて行います。

※また、「立見スペースの設置」「保護者によるビデオ撮影可」「業者によるDVD販売は、**今年度継続**」等、お子さんの頑張りを心から認め、励ましていただけるよう、保護者の皆さんが心穏やかに鑑賞していただけるよう、様々な方法を試みています。

※教員は児童の安全管理が中心となり、会場のご案内をする教職員が少ないため、会場係の高学年児童にも会場案内について支援してもらいます。事前に配付するプリントもお読みいただき、円滑な進行にご協力ください。どうぞよろしくお願いいたします。

児童音楽会について

11月9日（土）の音楽会に先立ち、児童音楽会を行います。児童音楽会は、児童全員が体育館で、全学年の歌や演奏を鑑賞する会です。子供たちは、他の学年の歌や演奏を鑑賞することで、他の学年のがんばる姿に刺激を受けたり、憧れを抱いたり、今後の目標がもつことができたりします。

児童音楽会の本来の目的からも、また、会場のキャパシティ及び運営上の面からも、**児童音楽会は、保護者の皆様のご鑑賞は『不可』とさせていただきます。**児童音楽会は、『児童による児童のための会』であることをご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

音楽会・児童音楽会前日準備に伴う下校時刻の変更について

11月5日（火）…児童音楽会前日準備のため、**1～4年生と音楽会の係ではない5・6年生の児童は下校時刻が13:30頃になります。5・6年生の係児童は、下校時刻が15時頃になります。**

11月8日（金）…音楽会前日準備のため、**4年生は下校時刻が変更になります（5校時終了後下校）。**他の学年の下校時刻の変更はありません。

宿泊行事について

5年生自然学校	10月2日（水）～4日（金）	ハチ高原
6年生修学旅行	10月22日（火）・23日（水）	奈良・鈴鹿方面

