



寝る子は育つ ～ 眠育にチャレンジ ～

校長 水田 孝一

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。また一回り大きく成長した子供たちが学校に帰ってきました。夏休みの思い出を友達と楽しそうに語り合う姿を見ていると、こちらでも思わず笑顔になってしまいます。

さて今年度、神戸市すべての小学校で、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、いつ寝るかという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」を改訂して、「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、子ども、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。小学生の場合、望ましい睡眠時間の目安は9～12時間です。お子様はどうでしょうか。

〈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

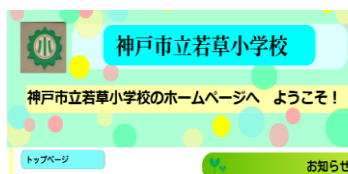
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
(厚生労働省) より作成



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。後日、保護者様に「お子様の睡眠時間についてのアンケート」を行います。若草小学校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。

若草小学校ホームページ

<https://www.kobe-c.ed.jp/wkk-es>
学校の様子をタイムリーに発信しています。
お時間のある時にのぞいてみてください！



令和6年度9月 学校行事予定表						下校時刻（予定）						
日	曜	給		朝	行 事	保健関係	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	日	×										
2	月	○		始業式	2 学期始業式 給食開始		12:40					
3	火	○	メール 可燃ごみ			身体測定5・6年	14:40					
4	水	○				心臓精密検査 14:30~	13:50	14:40				
5	木	○				歯科検診4・5・6年 9:20~	14:25		15:15			
6	金	○	メール 可燃ごみ 不燃ごみ		授業参観5h 修学旅行・自然学校説明会 夏休み作品展(各教室・廊下・学習室)	身体測定3・4年	14:40					
7	土	×										
8	日	×										
9	月	○		Teams 朝会	委員会活動		14:25				15:15	
10	火	○	メール 可燃ごみ 廃品回収			歯科検診2・3年 9:20~	14:40					
11	水	○	機密文書			身体測定1・2年	13:50	14:40				
12	木	○				歯科検診1年 9:20~	14:25		15:15			
13	金	○	メール 可燃ごみ		3 年校外学習(あいなの里)	視力検査5・6年	14:40		15:30			
14	土	×										
15	日	×										
16	月	×			敬老の日							
17	火	○	メール	朝会		視力検査3・4年	14:40					
18	水	○				視力検査1・2年	13:50	14:40				
19	木	○	資源ごみ		ぐんぐんタイム		14:25		15:15			
20	金	○	メール 可燃ごみ				14:40		15:30			
21	土	×										
22	日	×			秋分の日 5年自然学校一日目【ハチ高原】							
23	月	○			振替休日 5年自然学校二日目							
24	火	○	メール 可燃ごみ		5年自然学校三日目		14:40					14:40
25	水	○			5年代休		13:50	14:40				14:40
26	木	○			5年代休 ぐんぐんタイム		14:25		15:15			15:15
27	金	○	メール 可燃ごみ				14:40		15:30			
28	土	×										
29	日	×										
30	月	○		朝会	クラブ活動		14:25				15:15	
備考	授業日数:19 給食日数:19											

お知らせとお願い

9月6日(金)授業参観・作品展 ※入校証の着用をお願いします！

☆5校時:授業参観(全学年) 13:45~14:30

7月末に配信しました「すぐーる」でもお伝えしていますが、新学期に入って最初の参観日です。学校で頑張っている姿から、子供たちの成長を改めて感じていただければと思います。また、夏休みの作品を学習室及び教室前廊下で展示しています。他学年もご覧いただいても構いません。子供たちの力作をぜひご覧ください。なお、5・6年生につきましては、宿泊行事の保護者説明会を開催しますので、ご参加をよろしくお願いいたします。

☆自然学校保護者説明会(5年生)@家庭科室 14:45~15:30

☆修学旅行保護者説明会(6年生)@理科室 14:45~15:30

2学期の下校時刻変更について(2・3年生)

2年生の年間総授業時数を調整するために、9月10月11月の水曜日の下校時刻が変更になります。5校時まで授業を行い、**14:40頃**の下校になります。

3年生につきましても、時数調整のため2学期の木曜日・金曜日の下校時刻が変更になります。6校時まで授業を行い、**木曜日⇒15:15頃**、**金曜日⇒15:30頃**の下校になります。

授業公開における下校時刻の変更について

今年度、文科省より指定を受けている「リーディングDX構想」における授業研究に伴い、授業公開を行うため、下校時刻が変更になります。詳細につきましては、近づきましたら、後日お知らせします。

【11月20日(木)】全学年、給食後下校

【12月4日(水)】

☆1-2、2-2、3-2⇒給食終了後下校

☆1-1、2-1、3-1、5-1、6-2、なかよし

⇒5校時終了後下校

☆4-1、4-2、5-2、6-1⇒6校時終了後下校

音楽会のプログラム順番変更について

今年度より、プログラム順番を以下の通りに変更します。なお、音楽会の詳細につきましては、近づきましたらお知らせします。

♪オープニング(3年生)

- ① 3年生
- ② 1年生
- ③ 5年生
- ④ 2年生
- ⑤ 4年生
- ⑥ 6年生

♪エンディング(6年生)

指定学校の変更について

神戸市では、住所地により決められた校区の小学校または中学校に通学していただいています。しかし、相当な理由がある場合は、指定学校の変更ができる場合があります。(例えば、「年末に隣の校区に転居するが、3月に卒業予定なので、今の学校で卒業したい。」など)。

指定学校の変更を希望される場合は、学校へご相談ください。

なお、指定学校に関する詳しい基準や手続きについては、神戸市ホームページに掲載しています。

【神戸市ホームページ】(右記、QRコード参照)

<https://www.city.kobe.lg.jp/a80876/kosodate/gakko/school/area/kouku/kuikigai.html>

