



学校だより 9 月

令和7年8月27日
羽曳野市立古市小学校
校長 角田 浩太郎

自分が頑張ったことを しっかりと自分のものにするために！

気温が40度を超える日が数日観測されるようなとても暑い夏休みとなりましたが、みなさまにおかれましては、いかがお過ごしでしたでしょうか。

私はこの夏、「すいみんマスター」をめざしました。この「すいみんマスター」という言葉は、子どもたちの生活アンケートから見えてきた「メディア使用の増加などによる睡眠不足（小学生では10時間前後の睡眠が理想とされていますが、本校の昨年度3学期のアンケート結果では55.1%の児童が8時間以下の睡眠となっています。）」という課題を改善するために、保健委員会の児童が中心となって全校児童へ発信しているスローガンの中の言葉です。

この「すいみんマスター」になるために、7月16日におこなわれました第1回学校保健委員会の中で学校医の方から具体的なアドバイスをいただきました。

学校医の方のアドバイスは、睡眠時間を確保することも大切ですが、質も大切ということでした。質を上げるためにはたくさん方法があるのですが、その中でも小学生でも取り組みやすいものを5つ紹介してくださいました。次の5つです。

①朝日をあびる ②朝食を食べる ③夕食は就寝の3、4時間前にすませる

④就寝1～3時間前には照度をおとす ⑤就寝1時間前にお風呂にはいる

（この内容は、生活リズムが崩れやすくなる夏休みに入る前の終業式の日、保健を担当している教員が①②を中心に児童に伝えております。）

睡眠は体内時計と大きく関わりがあるようです。その体内時計をリセットしてくれるのが①②です。そして、③④⑤は、睡眠が深くなることを助けます。

睡眠は休息タイムとして捉えられがちですが、眠っている間も脳は活動しており、単なる休息とは異なる重要な役割を果たしているそうです。睡眠には「脳のメンテナンス、記憶の定着、学習能力と判断力の向上、精神的安定、免疫システムの強化、代謝の調整、身体の回復、見た目を整える」などいろいろな役割があるそうです。

つまり、睡眠を十分にとらないと、脳のメンテナンスや記憶の定着などに悪影響を及ぼす可能性があるということです。

睡眠は、自分が頑張ったことを、しっかりと自分のものにする土台になると思います。お家の方にもご協力いただきながら古市小学校の「すいみんマスター」を増やしていきたいと考えております。

特に2学期は、学習内容も、学校・学年行事も充実する時期です。頑張ったことがしっかりと自分のものになる、そんな成長ができるように教職員一同取り組んでまいります。これまで同様、保護者の皆様のご支援・ご協力を、よろしくお願いいたします。

令和7年度 9月行事予定表

下校時刻

日	曜日	開放	主要行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月		給食開始 通常授業 2測定(6年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
2	火		朝礼 2測定(5年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
3	水		2測定(4年)	13:20	13:20	13:20	14:25	14:25	15:20
4	木		2測定(3年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
5	金	×	非行防止教室(5年) 諸費振替日 2測定(1, 2年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
6	土								
7	日								
8	月		水泳(1・3・5年) 救命講習(5年) 視力(6年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
9	火		キッズ交流会 視力(5年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
10	水		視力(4年)	13:20	13:20	13:20	14:25	14:25	15:20
11	木		視力(3年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
12	金		諸費振替日予備日 視力(1, 2年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
13	土		誉田八幡宮祭礼						
14	日		誉田八幡宮祭礼						
15	月		敬老の日						
16	火		水泳(1・3・5年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
17	水	×	委員会	13:20	13:20	13:20	14:25	15:20	15:20
18	木			14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
19	金	×	集団下校(1年6時間)	15時15分頃より地区ごとに順次下校開始					
20	土								
21	日								
22	月		水泳(1・3・5年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
23	火		秋分の日						
24	水		クラブ	13:20	13:20	13:20	14:25	15:20	15:20
25	木	×	全学年4時間授業	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20	13:20
26	金	×	修学旅行説明会(6年)	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20
27	土								
28	日								
29	月		水泳(1・3・5年)	14:25	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20
30	火		朝礼	14:25	15:20	15:20	15:20	15:20	15:20

＜10月の主な予定＞

1日(水) 委員会
 3日(金) 諸費振替日
 10日(金) 諸費振替予備日
 17日(金) 運動会準備
 (6年生は5時間・1～5年は4時間下校)
 18日(土) 運動会
 20日(月) 運動会代休
 21日(火) 運動会予備日 4時間下校
 22日(水) 全学年4時間授業
 29日(木) クラブ
 30日(木) 研究授業
 (2～2は6時間授業・他のクラスは5時間授業)

*予定は変更する場合があります

【夏休み作品展について】

・日時・・8月29日(金) 13:30～16:45
 9月1日(月)～9月2日(火) 15:40～16:45

◎防犯上、児童のいる15:30までは、インターホンを押してください。

・作品展示場所

1, 2年→6年ルーム (3F)
 3, 4年→低学年ルーム (3F)
 5, 6年→4, 5年ルーム (4F)

*展示物には手をふれないよう、お願いいたします。

*子どもたちは、授業中にクラスで見学に行きます。

その際は、子どもたちが見やすいよう、ご協力をお願いいたします。