



10月号

令和4年9月 30日 第5号
〒114-0032 北区中十条3-1-6
北区立十条小学校長 上原 史士
Tel03-3908-3949 Fax03-3907-0583



心と体の成長には「早寝、早起き、朝ごはん」

副校長

学校では毎月、生活目標を設定しています。9月の目標は「生活リズムを整えましょう」でした。夏休み明けということもあり、生活リズムカードを使って自分の生活を見直す期間を設け、その後アンケートを実施しました。

「朝食を食べていますか。」の質問では、どの学年も95%の児童が食べてきていると答えました。元気の源の食事を朝からきちんと食することができることは大変素晴らしいことだと思います。次に「ふだん何時に寝ていますか」の結果は以下の通りになりました。

	8～9時	9～10時	10～11時	11時以降		8～9時	9～10時	10～11時	11時以降
1年生	40.3	43.5	11.3	4.8	4年生	9.3	65.1	23.3	2.3
2年生	38.6	42.1	15.8	3.5	5年生	4.4	37.8	46.7	11.1
3年生	30.6	59.2	6.1	4.1	6年生	6.0	28.0	46.0	20.0

結果から、高学年になると約60%の児童が夜10時以降に寝ています。低学年でも10時以降に寝ている児童が15%以上いることがわかりました。

年齢によって成長に必要な睡眠時間は変わりますが、日本小児保健協会では、0歳児で14～15時間、1歳児で14時間、3歳児で12時間、小学生で10時間が理想といわれています。文部科学省の「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の結果」(2015年)でも、寝る時間が遅くなるほど、自分のことを好きだと感じる割合が減ることがわかっているそうです。

また、TV・ゲーム・勉強など原因はさまざまですが「なんとなく夜更かししてしまう」子供が最も多いことが分かっています。そのような子供へ工夫として

1. 自分の部屋(ベッド)に入る時間を徹底させる。
2. 消灯の時間も徹底させる。
3. 部屋に情報通信機器を持ち込ませない。

などの工夫が考えられます。

ぜひ、子供のこころと体の成長、そして、快活な生活を送るためにも、適切な睡眠時間を確保していただければと思います。

さて、令和4年度の2学期が11日から始まります。2学期は運動会や学習発表会と行事も多くなります。

6年生にとっては、小学校生活も残り約半年となります。卒業するまでの日々を大切に過ごしてほしいと願っています。

(出典) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

道徳授業地区公開講座 アンケートについて

先日は道徳地区公開講座にたくさんの方にご参観頂き、その後のアンケート調査にもご協力頂きありがとうございました。お寄せ頂いた意見を真摯に受け止め、今後の教育活動に生かして行きたいと思っております。

回答者数 63名 回答率 28%					(%)
	当てはまる	ほぼ当てはまる	あまり当てはまらない	不参加	
児童の心を育む道徳授業であったか。	59	28	12	1	
お子さんは、道徳授業に意欲的であったか。	23	59	5	13	
協議会は、今後に生かせる内容であったか。	40	43	16	1	

〈自由記述欄〉

- ・「心を育む」という点で道徳は大切な授業だと実感でき、公開授業が見れてよかった。
- ・他の保護者の家庭での子供たちの様子が聞けて参考になりました。
- ・学校における子供たちの人間関係や思いを感じることができるよい機会になりました。

1年生より

1年担任

夏休みが明け、元気に笑顔で生活している1年生です。

先日あった写生会では、学校で飼育しているチャボを体育館の中で見て、画用紙に本物そっくりに描きました。

生活科では、学校の中にある小さな生き物探しをしました。目をキラキラ輝かせて探す子、「ちょっと苦手」と言って周りの様子を見ている子など、いろいろでした。しばらくすると、草むらの中にいたカエルを見つけてみんなで興奮したり、友達と協力してバッタやコオロギを捕まえて喜んだりしました。飼い始めた生き物への親しみをもって大切に育てています。

どんなことも頑張っている1年生。もうすぐ運動会です。初めての十条小学校の運動会を、全力を出して元気いっぱい頑張ります。当日にむけて健康管理のご協力と本番に温かいご声援をお願いします。

運動会について

運動会主任

開催日：10月15日(土) <雨天延期16日(日)>

時間：午前9時開会 4時間授業

(給食なし、家に帰ってから昼食を食べます。)

今年度は、十条小学校第1回目の運動会です。

種目は、「短距離走」と「表現」を行います。短距離走は、低学年が40m、中学年が50m、高学年が60mです。表現は、伝統を引き継いでいけるように5・6年生は合同で行います。1～4年生は各学年で取り組みます。参観者の数などの詳細は、本日記布する「運動会のお知らせ」をご覧ください。

運動会の練習が始まって、スローガンである「みんなで元気に協力して、全力をつくそう」を目標に、一生懸命練習に取り組んでいます。ご家庭でも子供たちを応援してあげてください。よろしくお祈りします。

10月の予定

生活目標

安全なくらしをします

日	曜	時程	学校行事	授業時数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土		都民の日						
2	日								
3	月	B	クラブ活動⑥ ALT SC	5	5	5	6	6	6
4	火	B	読み聞かせ(1・3) SC	5	5	5	6	6	6
5	水	B		5	5	5	5	5	5
6	木	A	運動会全体練習① ALT	5	5	6	6	6	6
7	金	B	終業式 運動会係児童② SC	5	5	5	5	5	6
8	土		秋季休業日始						
9	日								
10	月		秋季休業日終 スポーツの日						
11	火	B	始業式 避難訓練⑥ 委員会活動⑥ SC	5	5	5	5	6	6
12	水	A	運動会全体練習②	5	5	5	5	5	5
13	木	A	運動会全体練習(予備) ALT	5	5	6	6	6	6
14	金	B	運動会前日準備(6校時) ALT SC	5	5	5	5	5	6
15	土		運動会(午前中で下校)	4	4	4	4	4	4
16	日		運動会予備日						
17	月		振替休日						
18	火	B		4	4	4	4	4	4
19	水	特B		4	4	4	4	4	4
20	木	A	ALT 交通安全教室3・4校時(4) SC	5	5	6	6	6	6
21	金	A	委員会紹介集会 縦割り班遊び ALT SC	5	6	6	6	6	6
22	土								
23	日								
24	月	B	4年生研究授業のため5時間授業 SC	4	4	4	5	4	4
25	火	B	読み聞かせ(2・3) SC アスレチックチャレンジ(陸上記録会)(6)	5	5	5	6	6	6
26	水	B	アスレチックチャレンジ(陸上記録会)予備日	5	5	5	5	5	5
27	木	A	体育朝会 ALT なわとび教室(全学年・1時間ずつ)	5	5	6	6	6	6
28	金	A	集会(集会) ALT SC	5	6	6	6	6	6
29	土								
30	日								
31	月	特B	委員会活動⑦ SC	5	5	5	5	6	6

1 PTAより開校記念品としていただいた「通知表フォルダ」について

10月7日(金)に学級担任より通知表「あゆみ」を配布いたします。
ご家庭で、お子さんと一緒に振り返っていただき、来学期の目標を決めていただけたらと思います。
PTAより、開校記念品として、「通知表フォルダ」をいただきました。
フォルダは、ご家庭で保管していただき、毎学期末にお子さんが通知表を持って帰りますので、フォルダに閉じておいてください。卒業するまで使用する予定です。

2 アスレチックチャレンジについて

6年生対象に校内陸上会を開催します。詳細について、後日、通知を配布します。