



東一小だより

7 月 号
 令和 8 年 6 月 3 0 日 発行
 大田区立東調布第一小学校
 学校長 菊原 寛之
<https://www.ota-school.ed.jp/higashichoufudai1-es/guide/index.html>

夏休みの生活を整える長期休みプラン

校長 菊原 寛之

早いもので1学期も残りわずかとなりました。1学期の様々な学びや経験はこどもたちを大いに成長させました。

さて、もうすぐ夏休みです。夏休みはこどもたちにとって重要なことが失われるピンチでもあります。

それは「日常の生活習慣」です。

夜遅くまで起きてしまい、起きるのは昼頃、保護者は仕事に行っているためゲームし放題。こうやって1学期にせっかく身に付けた生活習慣が壊れてしまう子が毎年見られます。また、キツキツのスケジュールを組むと、これもこどもにとってはとてもきついのです。

そこで、「夏休み支援プラン」を以下に提案いたします。御参考にいただければ幸いです。

1. 朝日を浴びる・・・起きる時間と寝る時間を一定にするために、「起床して朝日を親子で浴びる」
特に目に朝日の光が入るとセロトニンとメラトニンのスイッチングが行われるそうです。このことで昼夜逆転を予防できます。
2. 宿題は午前中・・・宿題に取り組む時間を午前中に設定します。これは重要な教科が午前中に入ってくる学校の日程に近づけることとなります。「午前中に学習を終わらせて、昼食を取る」という生活習慣を作っていきます。
3. ゲーム・YouTube等は午後にする・・・午前中は、宿題が終われば外に遊びに行くのでも、テレビを観るのでもいいとします。ゲーム・YouTube等は午後に設定します。今はソーシャルネットワークゲームで友達とオンライン上で会うこともあります。しかし、午前中から始めれば延々と夕方までやってしまいかねません。「オンラインで友達と会うのは午後にしようね」と、そこまで約束を取り付けていただきたいです。
4. 食べ物、飲み物を過剰に甘いものにしない・・・家の戸棚やキッチン・冷蔵庫に糖分が多いお菓子やジュースを常備しない。こどもは刺激が強く、ドーパミンが出やすい食べ物や飲料を好む傾向があります。その結果、様々なことに抑制が効かない状態となって2学期を迎えかねません。
5. 夏休み最後の三日間はリハビリ・・・朝起きて、通学路まで行ってみることや、寝る時間も調整してください。できるだけ通常に近づけて、夏休みを終えられるように配慮をお願いいたします。

2学期の始業式に、こどもたちの成長した姿が見られるのを楽しみにしております。御家族の皆様のご健康と、こどもたちにとって充実した夏休みになることを願っております。



7月の予定

話:お話朝会 安:安全指導 音:音楽朝会 体:体育朝会
 読:読書活動 ICT:ICTタイム

★7月の月目標★
暑さに負けず活動しよう。

日	曜	朝会	学校行事	授業時間						ステップ アップタイム
				1年	2年	3年	4年	5年	6年	
1	水	学	とうぶ移動教室説明会(6)	4	4	4	4	4	4	
2	木	学		5	5	6	6	6	6	4年
3	金	読	おはなしの会読み聞かせ(236)	5	5	5	6	6	6	
4	土									
5	日									
6	月	話体	委員会活動 おはなしの会読み聞かせ(五)	4	5	5	5	6	6	
7	火	音	大掃除週間始 校外学習(4)	5	5	6	6	6	6	
8	水	安		4	4	4	4	4	4	
9	木	児	避難訓練 縦割り班活動	5	5	6	6	6	6	3年
10	金	読	おはなしの会読み聞かせ(145)	5	5	5	6	6	6	
11	土									
12	日									
13	月	話オ	大掃除週間終 クラブ活動	4	5	5	6	6	6	
14	火	体	校外学習(3)	5	5	6	6	6	6	
15	水	ICT		4	4	4	4	4	4	
16	木	学	給食終 着衣泳(56)	5	5	6	6	6	6	6年
17	金	学	終業式	4	4	4	4	4	4	
18	土									
19	日									
20	月		海の日							
21	火		夏季休業日始 夏季水泳指導①							
22	水		個人面談① 夏季水泳指導②							
23	木		個人面談② 夏季水泳指導③							
24	金		個人面談③ 夏季水泳指導④							
25	土									
26	日									
27	月		個人面談④ 東一ギフト①							
28	火		個人面談⑤ 東一ギフト②							
29	水									
30	木									
31	金									



☆今月のお知らせ☆

1学期終業式

日時：7月17日（金）給食無し4時間授業（12:30下校予定）

1学期の終業式を行います。1学期の振り返りや夏休みに向けての生活などのお話をします。楽しい夏休みが過ごせるよう、御家庭でも計画を立てたり、約束を確認したりして下さい。よろしくお願いします。

8月28日（金）の登校日について

○1年生～5年生	8:30～9:30	開門 8:25	
○6年生	12:30～13:30	開門 12:20	※12:50～宿泊事前検診があります

持ち物：筆記用具、連絡帳、上履き、防災頭巾、その他（学年から連絡された持ち物）

2学期始業式

日時：9月1日（火）給食無し4時間授業（12:30下校予定）

持ち物：筆記用具、連絡帳、上履き、防災頭巾、夏休みの課題、学年から連絡されている持ち物

2学期の始業式が行われます。夏休み期間に1学期の振り返りを行い、2学期の始業式に目標をもって登校させていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

令和8年度 個人面談

夏休み【7月22日（水）、23日（木）、24日（金）、27日（月）、28日（火）】に個人面談を実施します。学校や御家庭でのお子さんの様子について情報交換を行い、児童理解を更に深めていきたいと思っております。



☆各学年からのお知らせとお願い☆

<p>1年</p>	<p>★鍵盤ハーモニカについて 鍵盤ハーモニカの本体、ケース、ホース、唄口に平仮名で記名をして、7月3日(金)までに持たせてください。また、必ず唾拭き用の薄いハンカチかガーゼ(記名)をケースの中に入れてください。(自分でたたむことができ、ケースのふたが閉められる程度の薄さのものを御用意ください。)</p> <p>★アサガオの持ち帰りについて 7月3日(金)～7月9日(木)に植木鉢を持ち帰っていただきますよう御協力ください。(支柱があり危険ですので、必ず保護者の方が運ぶようにしてください。) ※詳細は、tetoruにて配信いたします。</p> <p>★出席停止について 出席停止の場合は、東調布第一小学校のホームページ(配布文書)より出席停止解除願をダウンロードして印刷し、記入して御提出ください。よろしくお願いいたします。</p> <p>★下校時刻について 今月より、金曜日は5時間授業となります。下校時刻は、14:35頃です。</p>
<p>2年</p>	<p>★算数「時こくと時間」の学習について 算数で時刻と時間の意味や、午前や午後などの概念の学習をします。時刻を午前、午後を使っていうこと。8時の1時間後、20分前などの時刻をいうこと。1時間10分は何分か。その逆で、70分は何時間何分か、などです。教科書では僅か4ページの内容で、算数の学習だけでは理解が難しい場合もあります。御家庭でも時刻や時間を意識し、日常生活の中で用いることができるよう御協力をお願いいたします。</p> <p>★野菜の鉢植えについて 栽培している野菜の鉢植えは、夏休み中もお子さんが御家庭で世話を続け、収穫したり観察したりできるようにします。7月9日(木)～7月15日(水)の期間に保護者の方が持ち帰っていただきますよう、お願いいたします。場所は校庭の端で、中学校に面している畑です。クラスごとに置いています。9月に戻しに来られる際も、クラスごとにまとめてくださいますようお願いいたします。</p>
<p>3年</p>	<p>★社会科見学について 7月14日(火)は、社会科見学です。3年生の社会科では、自分たちが住んでいる大田区の特色について学習しています。 大田市場・大森海苔の博物ふるさと館・トラックターミナル・池上本門寺を見学する予定です。バスでの移動となります。乗り物酔いが御心配な場合は、あらかじめ本人にとって飲みやすい酔い止め薬の準備をお願いいたします。探検ボードが入る大きさのリュックを御準備ください。なお、後日、しおりを配布いたしますので詳細はそちらで御確認ください。お弁当の準備もよろしくお願いいたします。</p>
<p>4年</p>	<p>★7月7日(火)に、社会科見学に出かけます。バスに乗って移動し、中央防波堤、TOKYO ミナトリエ、大田清掃工場を見学する予定です。水筒は肩にかけられるようにひも付きのものを御用意ください。お弁当の準備をよろしくお願いいたします。詳細については後日配布するしおりにて御確認ください。</p>
<p>5年</p>	<p>★着衣泳について 7月16日(木) 1・2時間目(8:50～10:25) 持ち物:水着、水泳帽、プールタオル、プールカード、濡れた物を入れるビニール袋、長袖のシャツかトレーナー、長ズボン又はスカート、靴下、靴、ペットボトルかビニール袋(浮く用) ※衣服や靴は、洗濯をした状態の物を御用意ください。 ※例年、落とし主不明の物が見られます。記名の御協力をお願いいたします。</p> <p>★2学期校外学習について 4月に配布した年間行事予定では9月10日(木)に5年生の校外学習が予定されていましたが、日程が変更となりました。日程や時間については、決まり次第お伝えします。10日は、通常通りの学習となりますのでお弁当の準備は必要ありません。</p>
<p>6年</p>	<p>★とうぶ移動教室(9月2日(水)～4日(金))関連について ① 7月1日(水)に要提出書類を2点「移動教室に関する配慮事項」「健康観察カード」配布いたします。提出メ切は7月9日(木)厳守です。よろしくお願いいたします。 ② 保護者説明会の際に配布した資料を御確認いただき、荷物の御準備(記名まで)をお願いいたします。御不明な点がある際は、お早めに担任まで御連絡ください。 ③ 8月27日(木)から健康観察カードの記入が始まります。 ④ 8月28日(金)12時50分～、保健室にて事前健診(体育着必須)を実施いたします。 ※6年生は、12時30分教室集合→事前健診実施→13時30分頃下校となります。他学年とは登校・下校時刻が異なりますので、御注意ください。 ※受診できなかった場合、移動教室の前日【9月1日(火)】までに個人での受診が必要となります。御承知おきください。 ⑤ 保険証等、お小遣い(3,000円)につきましては、学校から配布した封筒に入れ、厳封し、御提出ください。 ※8月28日(金)、8月31日(月)、9月1日(火)の8時15分～16時45分に教員室へ御提出ください。 ※個人番号等の情報が記載されているため、マイナンバーカードの持参は不可となります。</p> <p>★着衣泳について 7月16日(木)3・4時間目(10時45分～12時20分)に着衣泳を実施いたします。持ち物の御準備をお願いいたします。 持ち物:水着、水泳帽、バスタオル、プールカード、濡れた物を入れるビニール袋、長袖のシャツかトレーナー、長ズボンまたはスカート、靴下、靴、ペットボトルかビニール袋(浮く用) ※衣服や靴は、洗濯をした状態の物を御用意ください。 ※例年、落とし主不明の物が見られます。記名の御協力をお願いいたします。</p>
<p>五組</p>	<p>★お話の会について PTAおはなしの会による読み聞かせが6日(月)2時間目にあります。今回は4・5・6のへやのこども達が対象です。楽しみにしててください。</p> <p>★お誕生日会について 9日(木)に6,7月生まれのお子様のお誕生日会を行います。</p>