学校だより６月号

いりいち

第559号
令和7年5月30日
大田区立入新井第一小学校
校長　執行 純子

いつまでも健康な生活を送るために～睡眠の大切さ～

校 長　執行 純子

早いもので一学期も折り返しを迎えようとしています。今月、二日間にわたって本年度一回目の学校公開を行いました。 延べ1000名以上の保護者・地域のみなさまにご来校いただき、 新しい学年・学級でのこどもたちの学びの様子をご覧いただくことができました。保護者・地域の方のアンケートに「マイプラン学習での自分で考えて取り組んでいる姿が良かったです。」や「授業を受ける姿勢がとてもよく、成長を感じました。」 などの感想があり、 当日まで指導を積み重ねてきた教職員も励みになる言葉をいただけました。ありがとうございました。意見としても「セキュリティが向上して安心しましたが、さらなる強化を検討していただきたいです。」 などがありましたので、 二学期以降の学校公開に向けて改善できるよう努めてまいります。引き続きご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、学校公開二日目は大田区教育委員会「健康・体力向上に向けた取組」の一環として、『体育・健康教育授業公開講座』を全校児童対象に行いました。公開講座のテーマは「早寝早起きのすすめ」。講師として医師の瀬川記念小児神経学クリニック 社会と共にこどもの睡眠を守る会 星野恭子 先生を招へいし、こどもたちに分かりやすく寝ることの大切さをお話いただきました。また、講演会では教員も一緒に参加し、こどもたちが最後まで興味をもってお話が聴けるような工夫もありました。星野先生からは、以下のようなキーワードをこどもたちに残していってくれています。

・睡眠時間が短いとイライラしてあばれる、何でもないのにイライラして自分のことが好きでない、だるい、目が疲れる、学校に行きたくない、疲れたといった身体症状がでます。ぼーっとして午前中は集中できません。勉強もできなくなります。
・スマホやゲームは使えば使うほど学習・学力、睡眠にも影響します。（実際にデータもあります）時間を決めてやるようにし、使い過ぎ、やりすぎに注意。
・医師の立場からは夜9時には寝てほしい。習い事等で難しい日があっても何もない日には9時に寝る習慣をつけてほしい。
・寝不足は身体の成長に影響し、今は何ともないように見えても将来的に身体に悪い影響が蓄積され病気につながる可能性があります。
・よく眠れるようになるためには、早起きをして日に当たること、朝ご飯を食べることが大事です。
・大リーガーの大谷選手など有名なスポーツ選手は「寝ることの大切さ」がよくわかっています。
・自分で自分の身体を守れるようになって、夢をかなえてほしいと思っています。

日本人の睡眠時間は世界的に見ても少ないことが知られています。 経済協力開発機構（OECD）の国際比較調査でも加盟国中最も短いという結果も出ており、睡眠不足大国とまで言われています。講演会の後、星野先生ともお話しましたが、日本人の性格・気質的なもの、働きすぎも起因しているとのお話もありました。人生百年時代と言われ、生涯健康に過ごせるようにするためにも、こどもたちには今のうちからぜひ「睡眠時間」を確保することを優先順位としてあげられるよう働きかけ続けていきます。そして、本校の校庭はまだ整備中で運動スペースに制限はありますが、こどもたちがよりよい眠りにつけるよう一層学習環境や活動の工夫をしていきます。ご家庭でもデジタルやゲームを使用する時間、 視聴する時刻にルールを設ける、 外遊びを促すなど工夫していただくことで、こどもの行動や学校生活にもよい影響をもたらすと考えますので、ぜひご協力ください。星野先生からは保護者・教員向けに資料もいただいております。学校からデジタル配信をしていますので、合わせてそちらもご参照ください。

6月の予定　6月の生活目標「異なる学年の人たちとも協力して生活しよう。」

日		朝	行事予定（全学年）	1年	2年	3年	4年	5年	6年	五組	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日															
2	月	全校朝会	個人面談①								5	5	5	5	5	5
3	火	読書	個人面談②	ポポンタ	体育朝会					ポポンタ	5	5	5	5	5	5
4	水	サマースクール紹介	避難訓練 個人面談③					委員会	委員会		4	4	4	4	5	5
5	木	プール開き集会	個人面談④								5	5	5	5	5	5
6	金	情報モラル	個人面談⑤					理科見学	理科見学	遠足予備日	5	5	5	5	5	5
7	土															
8	日															
9	月	学級指導	体力テスト（二中）								5	5	5	6	6	6
10	火	読書	個人面談⑥	体育朝会	ポポンタ						5	5	5	5	5	5
11	水	学習									4	4	4	4	4	4
12	木	学習	研究授業（2・3年）		研究授業	研究授業			体育朝会		4	4	4	4	4	4
13	金	安全指導	なかよし班活動								5	5	6	6	6	6
14	土															
15	日															
16	月	学級指導	セーフティ教室								5	5	5	6	6	6
17	火	読書				社会科見学		体育朝会			5	5	6	6	6	6
18	水	体育朝会							こころの劇場		4	4	4	4	4	5
19	木	入ﾌCM	体力テスト予備日							夢の翼交流	5	6	6	6	6	6
20	金	学習	入りっ子フェスティバル								5	5	6	6	6	6
21	土															
22	日															
23	月	学級指導									5	5	5	6	6	6
24	火	読書				ポポンタ	体育朝会			体育朝会	5	5	5	6	6	6
25	水	学習				自転車教室					4	4	4	4	4	4
26	木	児童集会					芸術鑑賞教室				5	6	6	6	6	6
27	金	衛生検査									5	5	6	6	6	6
28	土															
29	日															
30	月	全校朝会	研究授業（1・4年） 定期健康診断終	研究授業			研究授業				4	4	4	4	4	4

※下校時刻は時間数等により異なります。（4時間：13：15頃、5時間：14：15頃、6時間：15：05頃）　↑各学年の時間数です
なかよし班活動がある日は、5時間：14：30頃、6時間：15：20頃の下校となります。

【学校からのお知らせ】

★保護者会の開催について（体育館にて学年で行います。五組のみ、五組プレイルームで行います。）

7月10日(木)　3年 14:00～　4年 15:00～
7月11日(金)　1年 14:00～　2年&五組 15:00～
7月14日(月) 5・6年 14:30～
※1・3年は4時間授業、2・4・5・6年・五組は5時間授業。

★体力テストについて

6月7日（土）に大森第二中学校の体育祭が予定通り行われた場合、9日（月）に二中の校庭をお借りして、体力テストの計測を行います。計測する種目は、50m走とソフトボール投げです。当日欠席した場合、今年度は「記録なし」となります。
9日（月）は、5、6年は下校時刻が通常より遅くなる可能性があります。
なお、9日（月）が雨天中止となった場合、 1・2・6年生、五組は19日（木） 3・4・5年生は26日（木）に延期となりますのでご承知おきください。また、この日は5・6時間目に二中に行くため、下校が15：30頃となる予定です。

【持ち物】
・履きなれた靴 ・体育着 ・赤白帽 ・手さげ ・汗拭きタオル ・水筒
・上着（行き帰りに体育着の名前を隠すため着用します）

【各学年からのお知らせ】

1年生	2年生	3年生	4年生
★体育朝会のある日は8：20頃から着替えをはじめ、着替えが終わり次第、教室を出発します。8：10の入室に間に合うようご協力をお願いします。 ★自分で連絡帳を書き始めました。学校からのお知らせは、こどもの連絡帳または、まなびポケットの保護者連絡をご確認ください。 ★体育で縄跳びを始めます。ご家庭でご準備の上、名前を記入し、6月16日（月）までにお持ちください。また、一人で短縄が結べるようご家庭で練習をお願いします。	★6月下旬ごろ 「町探検」を実施いたします。こどもたちが安全に、そして安心して地域を巡り、多くの発見ができるよう、保護者の皆様のお力をお借りしたく、ボランティアを募集させていただきます。 つきましては、詳しい日程や役割分担など、募集の詳細を「まなびポケット」にて、改めてお知らせいたします。ご協力いただける方がいらっしゃいましたら、是非ご参加をご検討ください。	★6月17日（火） 「社会科見学」 雨天決行 移動：貸し切りバス 登校時間：通常通り 下校時間：15:00 頃予定 （交通状況によって下校時間が遅くなる可能性もあります。） ※お弁当のご用意をお願いいたします。 ※見学場所、持ち物などについては、後日配布するしおりをご確認ください。 ★5月9日の遠足では、ご協力ありがとうございました。使用した電車代を集金させていただきます。本日お配りした封筒に418円を入れて担任までご提出お願いいたします。締め切りは6月6日までとさせていただきます。お手数をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。なお、遠足を欠席した児童につきましては、個別にご連絡いたします。	★6月26日（木） 「芸術鑑賞教室」 登校時間：8時15分 下校時間：15：20 予定 場所：日生劇場 『ジャック・オー・ランド ～ユーリと魔物の笛～』 ※持ち物は、後日配布するしおりをご覧ください。 ★5月9日の遠足では、ご協力ありがとうございました。使用した電車代を集金させていただきます。本日お配りした封筒に418円を入れて担任までご提出お願いいたします。締め切りは6月6日までとさせていただきます。お手数をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。なお、遠足を欠席した児童につきましては、個別にご連絡いたします。
5年生	**6年生**	**五組**	
★タブレットの充電について 先月のいりいちだよりでもお伝えしましたが、充電をせずに登校し、学習で使えない、テストを受けられないお子さんがまだまだ見られます。学校でも指導をしていますが、ご家庭でもお声掛けいただけると助かります。 ★田植えについて 社会科の学習で、田植えを行いました。持ち物のご準備ありがとうございました。植えたバケツは現在、仮門から昇降口までの通路に置いてあります。個人面談の際、ぜひご覧ください。 ★水筒の持参について 気温が高い日が増えてきました。熱中症を予防するためにも、体育がある日は、水筒の持参をおすすめします。	★6月6日（金） 「国立科学博物館」 お弁当のご用意をよろしくお願いします。（雨天決行） ★6月18日（水） 「劇団四季こころの劇場」 （大田区民ホールアプリコ） 下校時刻 16:30 予定 ★個人面談の際に、移動教室の費用を集めます。7000円（賄い費・体験費等）と2000円（お小遣い）に分け、学校から配布した封筒に入れてください。 また、オンラインでの移動教室説明会を6日（金）と9日（月）の16時から行います。お子さんのタブレットからクラスルームに入り、ご希望の方はご参加ください。個別の相談等は、個人面談でお聞きします。	★6月18日（木） 「『夢の翼』との交流活動」 今年度初めての、羽田空港のパイロットさん達との交流活動です。翌日に控える「入っ子フェスティバル」のリハーサルと、給食交流を行います。 ★汗拭きタオルについて 湿度が高く、暑い日も増えてきますので、汗拭きタオルを毎日持たせてください。机の横にかけるので、ひも付きのタオルをご用意ください。 ★7月保護者会ですが、4月当初の日時と変更しています。ご確認ください。	