



からす山

烏山小学校学校便り
10月号
温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
令和8年9月30日



烏山小ホームページ

「睡眠負債」抱えていませんか？

副校長 園田 恵美

2学期が始まり1カ月が経ちました。今年は天候が不安定で雨が多いためか、子どもたちもなんとなくすっきりしない感じが感じられます。天気の良い日には、外遊びでしっかり体を動かして、体も心もリフレッシュできるようにしています。

さて、9月9日に喜ばしいニュースがありました。筑波大学の柳沢正史教授がアメリカのラスカー賞を受賞したというニュースです。ラスカー賞とは、医学分野で高い権威を誇る賞で、日本人ではこれまで7人が受賞しているそうです。柳沢教授の研究は、睡眠と覚醒を調節する脳内物質「オレキシン」を発見、睡眠のメカニズムの解明や睡眠障害の治療につながったことが評価されたそうです。

このニュースが流れて柳沢教授が様々なメディアのインタビューを受けている中で、私たちの生活にも密接に関わっていることを紹介します。

一つ目は「社会的時差ボケ」です。これは、平日と休日の睡眠時間にずれがあることを指します。休日は、ついゆっくり寝ていたいと思ってしまうですね。しかし、「社会的時差ボケ」がある人は労働生産性が低く、健康的な睡眠の人と比べると年間13万6000円の経済損失になるという研究結果が出たそうです。

二つ目は、日本人は諸外国に比べて睡眠時間が短いということです。推奨睡眠時間は小学生だと9～12時間、成人でも8時間以上とされています。しかし、日本人の平均睡眠時間は8時間に満たないという調査結果が出ています。さらに、子どもだけの睡眠時間を見ても諸外国と比べて短いそうです。日本人は子どもの頃から継続的に睡眠不足であるということです。

以前、私が参加した睡眠についての研修会では、睡眠不足が少しずつ蓄積し、心身の健康や日中のパフォーマンスに悪影響を及ぼす状態を「睡眠負債」と呼んでいると聞きました。この「睡眠負債」は休日の寝だめでは解消できず、十分な睡眠を継続して確保したり生活習慣の改善をしたりすることが必要だそうです。

ラスカー賞受賞といううれしいニュースが届いたこの機会に、ぜひ、お子様と睡眠について学び、今後の生活習慣について考えてみてはいかがでしょうか。

●○○●重点目標についての取り組み ～専科～●○○●

主体的に探究する子どもの育成

音楽科

烏山小学校では、学習のめあてを立て、それに向かって学習を進めることが習慣化されてきました。音楽科では、音楽の特徴を捉え、どのように表現するかを考え、それを基に演奏していきますが、その過程で、子どもたちが様々な学び方を選び、自己調整を図りながら、よりよい演奏やめあての達成を目指しています。主体的に探究するべく、日々粘り強く学習に取り組んでいます。

多様性を認め合える子どもの育成

家庭科

家庭科は、家庭生活について学習します。家庭生活の形は家庭によって違います。どの家庭も家族の協力のもとに成り立っています。その視点を教師がもち、児童の学習指導、支援を行っています。また、児童が考えたことを発表し、交流し合うことで、児童が様々な考えに気付き、お互いを尊重し、理解し合えるように助言、評価をするようにして学習を進めています。

心と体の健康な子どもの育成

図画工作科

烏山小学校には休み時間には、外で元気に遊ぶ子どもがたくさんいます。ですが、時には気分がのらなかったり、心が落ち着かなかったりするときもあると思います。そんな子どもたちの心に少しでも寄り添えるよう、昼休みは図工室で絵を描いたり、生き物を眺めたりする場を提供しています。子どもたちの健やかな成長と育成を支えていきたいと思えます。

○●○●エバリーコンサート●○●○

音楽担当

9月2日（水）の2校時、本校体育館にて、エバリーさんによるミニコンサートがあり、1～4年生とつくし・せせらぎ学級で鑑賞しました。エバリーさんは、2005年にプロ活動をスタートさせ、全国各地でコンサートを行っているグループです。クラシック音楽だけでなく、ポップスも織り交ぜながら、音の「楽しみ」を、毎年烏山小学校にも伝えてくださっています。小学校のみならず、幼稚園・保育園も含め、毎年500校を超える訪問コンサートも行っているそうです。

そんなエバリーさんですが、当日はメンバーの内2名が来てくださり、バイオリンとピアノで演奏してくださいました。トルコ行進曲、ディズニーメドレーなど幅広いジャンルの曲があり、1時間が本当にあつという間でした。中には、立ち上がってエバリーさんと一緒に盛り上がることでライブ会場にいるかのようなことを経験できる演出もあり、子どもたちが笑顔で楽しんでいる様子が見られました。そして最後には、毎年恒例の烏山小学校校歌のサプライズ演奏もありました。エバリーさんとのコラボも最高でした。

実は、今年はサイン入りのポスターやCDまでいただいたので、音楽室に掲示したり、お昼の校内放送で流したりして余韻に浸っています。また来年来て演奏してくださるのが、今から楽しみです。

○●○●あいさつ週間について●○●○

生活指導部

9月7日から11日までの5日間、あいさつ週間がありました。期間中は、当番になった児童が正門と東門に分かれ、登校してくる友達や先生方に、元気な声で「おはようございます！」と挨拶をし、気持ちよく1日をスタートすることができました。また、自分から挨拶をするだけでなく、挨拶を返してもらうことのうれしさも感じる事ができたようです。次回は1月に予定しています。

○●○●読書旬間について●○●○

図書担当

春の読書旬間に引き続き、9月7日から18日までの2週間、秋の読書旬間を実施しました。読書旬間では、朝読書をはじめ、読書に親しむためのさまざまな取り組みを行いました。

教職員による読み聞かせでは、校長先生をはじめとする教職員が、学年の枠を越えて各教室を訪れました。当日の朝まで、どの教室にどの先生が来るかを知らせずに実施したため、子どもたちは「どの先生が来てくれるのだろう。」と、期待に胸を膨らませていました。当日は、真剣に耳を傾け、本の世界を楽しむ子どもたちの姿が見られました。

また、図書館ではしおり作りや、図書委員会による本の読み聞かせを行いました。読書旬間の期間中は、いつも以上に多くの子どもたちが図書館に訪れてくれました。読書旬間を通じて、子どもたちはさまざまな本に触れ、読書の楽しさを改めて感じる事ができました。これからも多くの本に親しみ、読書を楽しんでほしいと思います。

《学校評価アンケートにご協力ください》

10月16日（金）～10月29日（木）の期間に、学校関係者アンケートをWEBアンケートで行います。

全てのご家庭からのご回答をいただきますので、ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、後日お知らせします。

1年生

国語教科書下巻について

国語の教科書下巻を授業で使用します。記名して、10月8日（木）までに持たせてください。

遠足について

10月9日（金）には府中の森公園へ遠足に行きます。往復は公共交通機関を利用します。移動中も公園内でも安全に行動できるよう事前指導を行い、めあてや遊び方なども確認して、当日を迎えたいと思います。1年生みんなで初めて校外へ出かける行事ということもあり、子どもたちとても楽しみにしている気持ちが伝わってきます。充実した一日となるよう、安全第一で遠足に行ってきます。

2年生

まちたんけんについて

10月8日（木）1～4時間目に、生活科「もっともっとまちたんけん」の学習で粕谷児童館・粕谷図書館・粕谷区民センターに行きます。当日は、たんけんバックを持って行くため、安全面を考慮してひも付きの水筒を持たせてください。

運動会について

運動会の表現では、チアバトンを使用して楽しくダンスを踊ります。練習期間中、チアバトンは学校で保管します。当日は、体操着で踊ります。

三角定規について

9月25日（金）に三角定規を配布しました。10月2日（金）までに記名をして持たせてください。（名前シールが入っていますので、ご活用ください）

3年生

算数「円と球」コンパスをご準備ください！

先月の学校だよりにも記載しましたが、算数の教科書（下巻）7ページを見て、持ち手が同じような形のコンパスをご準備ください。10月9日（金）までに記名をして持たせてください。

フラフープを配りました。子どもたちは、休み時間や体育の時間に楽しく活動しています。また、フラフープカードを配りました。10月2日（金）までにレベル2が合格できるように、お家で練習する場合は温かく見守っていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

4年生

学習用具について

夏休みに持ち帰った教科書や学習道具を天候を見ながら持たせていただき、ありがとうございます。まだ揃わず、授業や活動で困っているお子さんがいます。時間割を確認する際に、持ち物と記名を合わせてご確認ください、持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

翌日の連絡や宿題

各学級では、ロイロを使って連絡事項や宿題を子どもたちに送信しています。欠席時や連絡帳への移し忘れ等の際には、ご確認ください。宿題は、学習の進度によって変更はありますが、漢字・算数・音読がおおむね毎日出ています。ご家庭でも、ご確認ください、幸いです。

5年生

運動会ダンス衣装

運動会に向けて、学年の実行委員、委員会活動、応援団やリレーの選手…と活動が始まっています。高学年になり、学校行事を支える役割に挑戦し、頑張っています。

表現「群青 showtime☆ ～鳥小の☆になれ～」に向けて、衣装のご用意をお願いします。

○前開き襟付きのシャツ（好きな色で）を袋に入れて

○記名を忘れずに

○10月9日（金）までに

子どもたちの姿を温かく見守っていただけたらと思います。当日も励ましの声掛け、拍手をお願いいたします。

6年生

運動会に向けて

小学校最後の運動会の練習が始まります。今年は、最高学年として運動会を運営するための係活動も行っています。表現では、鳥山小6年生伝統のソーラン節を披露します。衣装の法被に自分の名前の一文字を書きます。ぜひ、どの文字を書いたのかお子さんに聞いてみてください。当日の応援もよろしくお願いいたします。

学習用具について

2学期に入り、授業中に教科書が机上にないお子さんが見られます。教科書をまだ学校に持ってきていないご家庭は呼びかけをお願いします。また、最近落とし物も多いです。様々な学習用具に名前が書いていないものが多数です。ので、必ず記名の確認をお願いします。

つくし学級

9月のトピックス

- ① 9月8日にブロック交流会がありました。今年は塚戸小学校に伺い、近隣小学校の特別支援学級の友だちとゲームやダンス、歌などを通して楽しく交流しました。1年生は初めての校外学習でしたが、きちんと約束を守り、交通安全に気を付けて歩くことができました。学年遠足も楽しみです。
- ② 9月29日に理学療法士の先生をお招きして体の使い方について学びました。椅子に座った状態でバランスを取ったり、音に合わせてリズムを取ったりしながら、楽しく活動に取り組むことができました。

※その他、毎週のつくしだよりをご覧ください。

せせらぎ学級

9月のトピックス・10月の予定

- ① 9月22日（火）に「第4回小学生ポッチャ競技会」全国大会が開催され、せせらぎ学級児童数名も参加しました。9月中は積極的に朝練に参加し、勝利を目指してチーム一丸となって戦いました。
- ② 運動会練習が始まります。毎週配布の時間割をご覧ください。
- ③ 1年生遠足、2年生まちたんけんがあります。各学年のお知らせをご確認ください。

10月行事予定 生活目標「みんなで使うものを大切にしよう」 人格の完成テーマ「公共心」

日	曜	行事・会議等	授業時数					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	都民の日 休業日						
2	金	朝読書 【後半評価開始】 つくし学級遠足	5	5	5	6	6	6
3	土							
4	日							
5	月	全校朝会 あいさつ週間始 【運動会特別時間割始】 委員会活動⑥放課後学習⑨（3年該当児童）	1355	5	5	5	6	6
6	火	朝読書 9:40 避難訓練	5	5	6	6	6	6
7	水	【特時4時間】安全点検・安全指導日	4	4	4	4	4	4
8	木	【特時4時間】13:30 就学時健康診断	4	4	4	4	4	4
9	金	朝読書（1以外） 遠足（1）あいさつ週間終	5	5	5	6	6	6
10	土							
11	日							
12	月	スポーツの日 給田町会運動会（烏山小）						
13	火	朝読書 運動会係活動①（6校時6年）17:00 学校運営協議会④	5	5	5	5	5	6
14	水	朝読書	5	5	5	5	5	5
15	木	児童集会⑪（運動会①）	5	6	6	6	6	6
16	金	朝読書 3・4h 脊柱側彎症検診（5） 6校時リレー練習等①（該当児童）	5	5	5	5	5	5
17	土							
18	日							
19	月	運動会係活動②（6校時6年）	1355	5	5	5	5	6
20	火	全校練習①（※延期なら朝読書）	5	5	6	6	6	6
21	水	全校練習②（※延期なら朝読書） 6校時リレー練習等②（該当児童）	5	5	5	5	5	5
22	木	【特時6時間】 全校練習予備日 15:00 本部・来賓等テント設置	5	6	6	6	6	6
23	金	朝読書 運動会通し練習 6校時運動会前日準備（6年）	5	5	5	5	5	6
24	土	運動会【4時間授業】	1300	1300	1300	1300	1300	1300
25	日	運動会予備日						
26	月	振替休業日						
27	火	朝読書	5	5	6	6	6	6
28	水	朝遊びプロジェクト 朝読書学び舎③（烏山小授業）	5	5	5	5	5	5
29	木	音楽朝会② 縦割り班遊び⑤ 9:00～14:00 巡回相談⑤	5	6	6	6	6	6
30	金	朝読書遠足予備日（1）	5	5	5	6	6	6
31	土							

【11月初めの主な予定】 11月6日（金）まで
 11月2日（月）全校朝会 委員会活動⑦放課後学習（3年該当児童）
 11月3日（火）文化の日
 11月4日（水）【特時4時間】朝遊びプロジェクト 安全指導日
 11月5日（木）児童集会（生活） 11:00 避難訓練（2次避難）
 11月6日（金）朝読書 社会科見学（4）

下校時刻	通常時程	特別時程
4時間授業	13:20	給食あり 12:55 給食なし 12:15
5時間授業	14:40	13:50
6時間授業	15:40	14:40

○●温知学舎だより ～上祖師谷中学校・烏山小学校～●○

学び舎担当

世田谷区立の近隣幼稚園、保育園、小学校、中学校で構成される「学び舎」では年に3回の「学び舎の日」を設定し、合同で研修会などを行っています。

上祖師谷中学校では、キャリア教育の一環として中学2年生が公的機関や企業で職場体験を行っています。9月15日（火）～17日（木）には、上祖師谷中学校の2年生3名が烏山小学校で職場体験を行いました。児童との遊びや学習を通じた交流を体験しました。中学生たちからは「子どもたちがとても元気だった。」「先生の仕事をすることができた。」「仕事について考えることができた。」との感想がありました。

今後も学び舎で連携して、キャリア教育を推進していきます。