

京西

令和6年度5月号（令和6年4月30日発行）

ようがの学び舎 世田谷区立京西小学校

校長 大島 出

ホームページ <http://school.setagaya.ed.jp/kii/>

メール dai034@setagaya.ed.jp

挨拶と笑顔が自慢の京西小 ありがとうで生み出そうやさしい心



心身ともに健康に

副校長 市川明日香

入学・進級から1か月。新しい学年やクラスにも慣れ始め、伸び伸びと活動する子どもが増えてきたように思います。新しい出会いの緊張感もほぐれ始めるころでしょう。ただ、新しい環境の疲れがでるのもこの時期です。

厚生労働省の「睡眠指針」が10年ぶりに改訂され「睡眠ガイド」となって出されました。今回のガイドでは、確保すべき睡眠時間の目安を示したのが特徴だということでした。その背景には、睡眠による休養が十分にとれていないと感じる割合が増えたことが挙げられるとありました。

さて、皆さんの家庭では睡眠はしっかり取れていますでしょうか。小学生は9～12時間の睡眠時間が必要で、よく言われる睡眠の「質」と共にその「量（時間）」の確保が重要だそうです。調査によると、9時間以上の睡眠をとれているのは4割程度。子どもの睡眠不足によって、肥満リスクや抑うつ傾向、学業成績の低下とも関連づくのではという研究結果も出ています。ふだんから睡眠を確保することが集中力や学習効率の向上につながり、記憶の定着にも重要な役割を果たしていることも分かってきています。

学童期は成長に必要なものの基礎が育まれる時期です。子どもたちが自分のもつ力を存分に発揮したり、友達と関わって仲を深めたり、充実した学校生活を送るためには、心身共に健康でなければなりません。習い事なども多岐に渡ったり、SNSなどの夜更かしの誘因も増えたりする今、ぜひ、この機会に睡眠の「質」「量」を見直してみてください。睡眠負債が溜まっていかないように日頃から心がけていけるといいですね。

さて、GW後半が終わると本格的に運動会の練習が始まります。今年度最初の全校で取り組む大きな行事です。各学年一丸となって頑張る姿を見せてくれるものと楽しみにしています。ぜひ、子どもたちの練習の過程を励まし、応援してあげてください。

〈お願い〉

- 学校の電話受付は、7：45から17：30となります。御用件がある場合は、時間内にお電話をお願いいたします。（電話 03-3700-1128）

5月の目標：人格の完成を目指して《思いやり》

生活目標：「思いやりの心を持ちましょう」

相手のことを大切にした言葉づかいや行動をしましょう。

5月の行事予定

		行事予定		授業時数					
日	曜	※朝	内容 ()内は学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	モ	運動会特別時程始 視力検査(5)	4	5	5	5	5	5
2	木	音	5時間授業 委員会活動(5、6)	4	5	5	5	6	6
3	金		憲法記念日						
4	土		みどりの日						
5	日		こどもの日						
6	月		振替休日						
7	火	放	歯科健診(1、4、6)	4	5	6	6	6	6
8	水	モ	おはようコミュニケーション《おはコミ》視力検査(3)	4	5	5	5	5	5
9	木	児	おはコミ 視力検査(2)	4	5	5	6	6	6
10	金	モ	安全指導 歯科健診(2、3、5)	4	5	5	5	5	5
11	土		このゆびとまれ(プラバン作り)						
12	日								
13	月	全	視力検査(1)	4	4	5	5	5	5
14	火	モ	腎臓検診(2次) 火曜日木曜日金曜日5時間授業始(1) 避難訓練	5	5	6	6	6	6
15	水	モ	心臓検診(1、4、区外からの転入児童)	4	5	5	5	5	5
16	木	音		5	5	5	6	6	6
17	金	モ	眼科健診	5	5	5	5	5	5
18	土								
19	日								
20	月	全	腎臓検診(予備) 教育実習始(2年4組) 6時間目運動会打ち合わせ(6)	4	4	5	5	5	6
21	火	モ		5	5	6	6	6	6
22	水	モ		4	5	5	5	5	5
23	木	応		5	5	5	6	6	6
24	金		午前授業(1~5) 運動会リハーサル 運動会前日準備(6)	4	4	4	4	4	5
25	土		運動会	4	4	4	4	4	4
26	日		運動会延期日						
27	月		振替休業日						
28	火	放		5	5	6	6	6	6
29	水	モ	食育：グリーンピースさやむき(1)	4	5	5	5	5	5
30	木	モ	学び舎生徒会 耳鼻科健診(1、4)	5	5	5	6	6	6
31	金	モ	教育実習終	5	5	5	5	5	5

★下校時刻は生活時程表を御覧ください。

※朝の活動について

全…全校朝会 放…放送朝会 モ…モジュール(1年生はありません) 委…委員会集会
音…音楽朝会 体…体育朝会 児…児童集会 運…運動集会 読…読み聞かせ 応…応援練習

学年からのお知らせ

<p style="text-align: center;">1年生</p> <p>☆運動会練習が始まります。 表現で黒の長袖 T シャツを使用します。柄やワンポイントがある場合は、裏返しにして使います。黒の長袖 T シャツを5月20日（月）までに持たせてください。 ☆ペットボトルを持たせてください。 5月からアサガオを育てる学習が始まります。水やり用に、記名して空の500ml ペットボトルを5月7日（火）までに持たせてください。水やりキャップをボトルに付けて使いますので、一般的なサイズの飲み口の物を持たせるようにしてください。固めのものを持たせてください。</p>	<p style="text-align: center;">2年生</p> <p>◎新聞紙用意のお願い 図工「新聞紙とあそぼう」の学習で、新聞紙を使います。御家庭で新聞の用意ができればかまいませんので、1日分の新聞紙を5月7日（火）までに持たせていただくよう、お願いいたします。</p> <p>◎水筒・タオル用意のお願い 5月1日（水）より、運動会練習が始まります。気温も上がり汗をかくこともあるため、水筒とタオルを持たせていただくよう、お願いいたします。</p>	<p style="text-align: center;">3年生</p> <p>☆町探検の御協力ありがとうございました。見学したことを教室で共有し、楽しみながら地図にまとめていきます。</p> <p>☆音楽では5月中旬よりリコーダーの学習が始まります。リコーダーを掃除するためのガーゼ（30cm四方程度）を1枚御用意ください。</p>
<p style="text-align: center;">4年生</p> <p>☆運動会の衣装について 表現で黒の半袖 T シャツを使用します。無地かワンポイント程度のものを用意してください。T シャツと、T シャツを入れたビニール袋に名前を書いて、5月20日（月）までに持たせてください。 その他、汗拭きタオルや水筒を練習時に使用しますので、必要に応じて持たせてください。 ☆算数の学習について 5月末から算数の学習で、分度器を使います。分度器は各御家庭で御用意ください。180度まで測れる使いやすいシンプルなものをお願いいたします。これから購入される方は下に余白のあるタイプを購入してください。使いやすいです。記名もお願いいたします。</p>	<p style="text-align: center;">5年生</p> <p>高学年になって1か月が経ちました。初めての委員会活動では、学校のために一生懸命仕事に取り組んでいます。</p> <p>【運動会練習が始まります】</p> <p>5月になり気温が上がっていく中で運動会練習を行っていきますので以下の物の御用意をお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none">・汗拭きタオル・水筒 <p>体育着の洗濯が間に合わない時には代わりの T シャツでも大丈夫です。お子様と御相談の上、必要に応じてご用意ください。</p>	<p style="text-align: center;">6年生</p> <p>【運動会に向けて】 5月2日（木）より運動会の練習が始まります。これから気温も上がり暑い日が続くと予想されます。練習がある際は汗ふき用のタオルと、校庭にて裸足で練習することもありますので足ふき用のタオルの2枚を持たせてください。</p> <p>【日光林間学園に向けて】 日光林間学園の実施に向けて、アレルギー関連書類と参加意向書の提出をお願いいたします。書類は本日、児童へ配布しています。提出期限は5月8日（水）です。御協力よろしくをお願いいたします。</p>

学校からのお知らせ

★本年度の引き渡し訓練について

令和6年度の引き渡し訓練は6月8日の土曜授業日に行います。詳細は、後日配布する便りを御覧ください。