



南小だより

学校教育目標 「心ゆたかに表現する子」

令和元年度
市原市立有秋南小学校
学校だより 第9号
令和元年11月25日

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。学習参観、バザー、校外学習、修学旅行、体験・交流学习をはじめ、たくさんの行事が目白押しの秋、皆様のご協力に深く感謝いたします。

12月にはマラソン納会・個別面談が控えています。学校・家庭・地域との連携を図りながら、心ゆたかに自分の考えや気持ちを表現できる南っ子を育てていきたいと思ひます。引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

表彰

○第56回市原市小学校音楽発表会 合唱の部 優秀賞 有秋南小学校

5・6年生 がんばりました！
すてきな歌声でした！

12月の行事予定

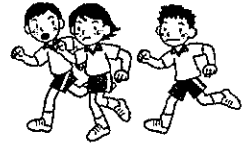
日	月	火	水	木	金	土
12/1	2 クラブ活動	3 マラソン納会	4 PTA資源回収 代表委員会 委員会活動 マラソン納会予備日	5 特連文化 フェスティバル 集金引落日	6	7
8	9 読み聞かせ 集団下校 3年社会科学見学 5年アクティブ・イングリッシュ	10	11 5年交流学习 6年交流学习	12 ALT	13 避難訓練	14
15	16 全校5時間日課 14:25 下校	17 保護者面談 短縮5時間日課 13:50 下校 姉崎地区特連あり がとうの会	18 保護者面談 短縮5時間日課 13:50 下校	19 保護者面談 短縮5時間日課 13:50 下校	20 保護者面談 短縮5時間日課 13:50 下校	21
22	23 全校5時間日課 14:40 下校	24 特別5時間日課 全校14:20 下校 全校集会 クリスマス集会 大掃除	25 冬季休業 ～1月5日まで	26	27	28
29	30	31				

下校時刻のお手紙(11/18 配付済)から変更になっています。申し訳ありません。訂正をお願いいたします。

回覧

お知らせ1：12月3日(火) マラソン納会 【予備日4日(水)】

ただ今、全校で体力作りマラソンに取り組んでいます。今週からは、ボランティアさんにご協力いただき、深城池の周囲や中央公園内を走ります。12月3日(火)が納会となります。各学年の出発時刻は以下の通りです。応援の保護者・一般の方々の駐車場として8：45より中央公園のグラウンドを借用しています。誘導の指示に従って駐車をお願いいたします。



★マラソン納会3日(火) 各学年出発時刻 ※予備日4日(水) も同時刻となります。

①1年生	9：45	②2年生	9：53	③3年生	10：05
④4年生	10：25	⑤5年生	10：45	⑥6年生	11：10

※進行によりスタート時刻が前後します。ご了承ください。

お知らせ2：保護者面談を通して学校と家庭との連携・協力を！

12月17日(火)～20日(金)に、保護者面談が行われます。学校・家庭での児童の様子や変化、今後の指導・支援の方向性やお願いなど、短い時間ではありますが、貴重な時間です。年末年始、そして年度末を児童が目標を持って生活できるように支援の方法を共有していきましょう。



お知らせ3：体調管理を心がけましょう

これからインフルエンザや感染性胃腸炎等が流行する時期になります。ご家庭でも、うがい・手洗いや十分な睡眠をとるように声かけをお願いします。予防として、マスクを着用している児童も少なくありません。咳がでる時のエチケットについても教える機会にしていきたいと思います。

《構内の環境整備の御支援、ありがとうございました。》

4月から10月までの間、安心安全ネットワーク・環境整備ボランティアの皆様にご協力をいただき、構内整備を続けてきました。刈払い機での草刈りや鎌での除草作業では、暑い日も小雨の日も子供たちのために、いつもきれいに整備していただきました。本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

南小風景1：学習参観・バザー・学校評議員会

10月19日(土)に、学習参観・バザーを開催しました。2時間の学習参観後、バザーが開催され、子供たちはとても楽しく参加できました。また、同日に、学校評議員会を開催し、学校の様子や子供たちの様子などを話し合いました。



南小風景3：1年生みのり幼稚園との交流

10月28日(月)に、1年生はみのり幼稚園と交流を行いました。優しく小学校のことを教えてあげたり、案内してあげたりと、お兄さん、お姉さんぶりを発揮できました。



南小風景2：市原市小学校音楽発表会

10月23日(水)に5・6年生は市原市小学校音楽発表会に参加しました。市民会館の大ホールの照明を浴び、堂々と元気な歌声を披露しました。練習してきた成果をしっかりと表現でき、緊張しながらもとてもよい経験となりました。



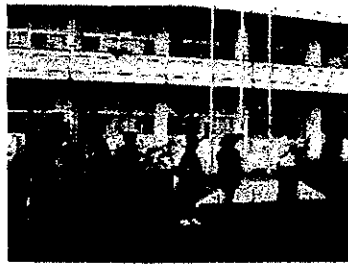
南小風景4：読み聞かせ

年間約15回、月曜日に「読み聞かせ」をボランティアの方々に行ってもらっています。毎回、心に残るお話に、上級生も熱心に聞く姿が見られます。静かに本の世界に引き込まれている時間はとても貴重です。



南小風景5：ハロウィン集会

10月30日(水)に、児童会の主催で「ハロウィン集会」を行いました。仮装した児童会役員がクイズを出題したり、増やし鬼をしたりしました。全校で仲良くグループづくりなどを通して交流でき、大変盛り上がりました。



南小風景8：4年生ゆうしゅう園との交流

11月6日(水)に、4年生はゆうしゅう園のお年寄りの方と、交流をしてきました。合唱や合奏を披露したり、紙風船で遊んだり、ポッチャをしたりして、楽しい一時を過ごすことができました。



南小風景6：6年生修学旅行

10月31日(木)・11月1日(金)に、6年生は修学旅行へ行ってきました。1日目は、鎌倉グループ行動、2日目は、樹海探索を行いました。鎌倉では、歴史や名所について自分たちで調べ、考えたコースを協力して見学できました。樹海探索では、火山のはたらきによってできた、独特の地形に、自然の雄大さを感じました。卒業までの間、有秋南小の中心として、ますます活躍してくれることと期待しています。



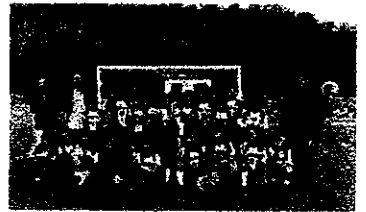
南小風景9：1・2年生昔遊び体験

11月8日(金)に1・2年生は桜台クラブの方々に、こま回しや竹とんぼ、紙飛行機飛ばし、ゴム鉄砲・・・など、たくさんの遊びを教えてもらい、楽しみました。2年生は去年の経験がしっかり生きていて、とても上手でした。ちょっとした体験の積み重ねがとても大切だと改めて感じさせられました。



南小風景10：市原市小学校サッカー大会

11月13日(水)に姉崎地区小学校サッカー大会が行われました。南小サッカー部は、チームワークよく、最後までボールを追いかける姿勢がとても立派でした。たくさんの応援ありがとうございました。



南小風景7：3年生社会科見学

11月6日(水)に、3年生は袖ヶ浦郷土博物館に行ってきました。「明かり」の歴史講座や洗濯板での洗濯、炭火アイロン、石臼などの体験を通して、昔の暮らしの苦労や工夫を学びました。



小学生の保護者の皆様に伝えたいこと

公益財団法人 日本学校保健会

- 「1」運動 --- 学校便り 7号にて
- 「2」食事 --- 学校便り 8号にて
- 「3」睡眠 --- 今回 9号にて

学校と家庭で育む 子どもの生活習慣

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがない方は少ないでしょう。高血圧や糖尿病などが代表的な病気で、ライフスタイルと深く関連していることから小学生の保護者の皆様にも気になっている人がいるかもしれません。でもそれは大人になってからの問題でしょうか？

→ 次頁より

「3」 睡眠

人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。また、子どもにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。

こんな心配が……

睡眠不足

睡眠は生活リズムの中でしめる割合が大きく、睡眠が不足すると健康状態に影響し、気力や体力、そして学力の低下の要因になることが指摘されています。

夜型の生活

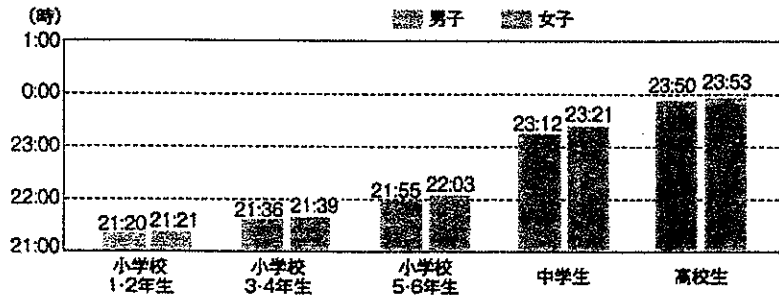
小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。

心身への影響

夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、午前中の活動が損なわれたり、貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるといわれています。また、朝食を食べる時間が取れなくなります。

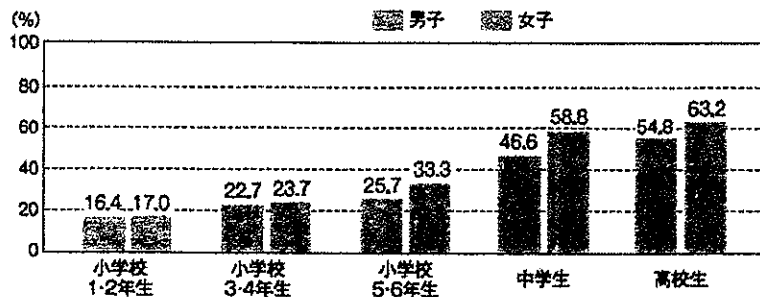
調査結果

就寝時刻の平均値



子どもたちの生活の夜型化は改善されていません。学年が進むにつれ就寝時刻は遅くなっていました。

睡眠不足を感じている者の比率



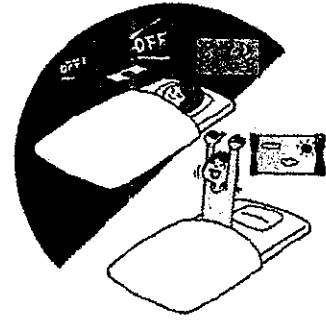
睡眠不足を感じている児童は学年が進むにつれ、増加していました。

睡眠不足を感じている理由の1位



小学生は、家族の生活習慣の影響を受け睡眠不足になっていることがわかりました。

望ましい行動



快適に眠るおやすみプランを考えよう

生活リズムを整える際に重要なことは、子どもが行動を守ることではなく、生活リズムが心身に与える影響について理解し、自ら考えて適切な行動を選ぶことができるようにすることです。子どもの生活リズムの向上には保護者の意識の改善が大切です。

早寝のために早起き

朝にはカーテンをあけて朝の光をしっかり浴びましょう。

昼間によく運動する

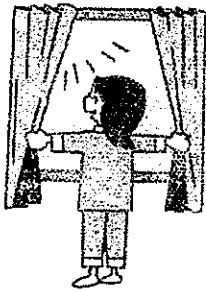
体を動かすことで、よい睡眠につなげましょう。

部屋は暗くし、満腹で寝ない

光を遅い時間に浴びると、体内時計はまだ昼間だと錯覚するため、入眠時間が遅れてしまいます。スマートフォンやゲーム機器等からの光も刺激になります。就寝時刻の2時間前には終了しましょう。夜遅くの食事はやめましょう。

小学生には10時間の睡眠が必要

年齢に必要な睡眠時間を理解し、十分な睡眠をとるようにしましょう。



小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

出典:成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ からだの正三角形」

睡眠が大切な理由

体と脳を休ませる大切な睡眠

睡眠の深さにより「体を休ませる睡眠」、「大脳を休ませる睡眠」があります。

2つの睡眠は約90分のセットで一晩の睡眠中に数回繰り返されます。

また、脳には体内時計があり、太陽の光を朝に浴びてリズムがリセットされると体温や血圧も高めになって、起きて行動するのに適した状態が保たれます。

