田中小だより

令和８年度
10月号

昭島市立田中小学校　〒196-0014　昭島市田中町三丁目４番地１号　電話：042-543-1511　校長　星 野 典 靖　　田中小ＨＰ

若き冒険者に確かな睡眠を

副校長　　木村　正幸

夏の暑さから一段落と思いきや、長雨に悩まされた９月。大型連休も台風の接近により浸水被害を受けた地域が出る等、秋の入口を感じるといった昔ながらの様子からは少し寂しさを覚えたのは私だけでしょうか。そのような中、子供たちは日々の学習に加え、運動会の練習に意欲的に取り組んでいます。一方で、エアコンの普及などの条件下からか、この季節のインフルエンザ流行などが耳に届いています。子供たちの元気な笑顔の基盤である「眠りの力」については１年前も取り上げさせてもらいました。改めて考える出会いがあったので紹介させてください。

世界的な睡眠学者であり、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の柳沢正史（やなぎさわ まさし）教授は、**「睡眠は単なる休息ではなく、脳と体を積極的にメンテナンスする時間である」**とおっしゃっています。柳沢先生によると、睡眠中には次のような大切な働きが行われています。

・**記憶の整理と定着**：昼間に学校で学んだことや経験したことが脳にしっかり記憶される。
・**成長ホルモンの分泌**：骨や筋肉を育て、体の傷や疲れを修復させる。
・**心の安定**：感情をコントロールする脳の働きを整え、ストレスを和らげる。

つまり、しっかり眠ることは、勉強や運動のパフォーマンスを上げるためだけでなく、だるさや苛立ちを防ぎ、毎日を笑顔で過ごすための「一番の基盤」となるのです。

では、小学生にはどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。柳沢先生や世界の専門機関（米国睡眠医学会など）が推奨する時間と、実際の生活を比べたものが以下になります。

学年・対象	推奨される睡眠時間	日本の小学生の平均（目安）
小学生（6～12 歳）	9～11 時間	約 8～8.5 時間

※米国睡眠医学会（AASM）等のガイドラインおよび各種睡眠調査によるデータ参照

実は、**日本の小学生の睡眠時間は世界的に見ても非常に短い**と言われています。「ついつい夜遅くまでテレビや YouTube を見てしまう」「宿題や習い事で就寝が遅くなる」といった理由で、多くの子供たちが慢性的な「睡眠不足」に近い状態にあると言われています。また、「寝る間も惜しんで」といった言葉は、柳沢先生に言わせると日々のパフォーマンスを上げるためには逆効果、質も大事ではあるけれども、絶対的に**『量』が大切**と話されていました。１日 24 時間に８時間以上をあてはめると、人生の３分の１は寝ていることになります。しかし、そこから手に入れることのできる価値は言葉にできないものがあると思います。

子供たちにとって、家を出て学ぶことは小さな冒険でもあります。嫌なこと、困ったことも当然起こるでしょう。思い通りにならないことの方が多いかもしれません。そういった学びと経験を積み重ね、自らの力で歩むことのできる大人へと成長してほしいと心から願っています。ご家庭では小さな冒険者たちが回復に必要とする食事や次への準備、話を聞くだけでも一苦労といった状況もあるかもしれません。日々大変かと思いますが加えての「睡眠」を大事にしていただければ幸いです。眠りという回復の基盤をもとに一歩ずつ成長する子供たちを見守り、育ててまいりましょう。

《１０月の行事予定と下校時刻》

日	曜	行事予定	校時(下校予定時刻)					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
10/1	木	特時 委員会活動　※都民の日	5	5	5	5	6	6
2	金	草とり集会 巡回指導 卒アル個人写真撮影(6) マチコミメール配信確認日	4	5	6	6	6	6
3	土	土曜補習教室						
4	日							
5	月	児童朝会 たてわり遊び	5	5	5	6	6	6
6	火	全校練習①1校時	5	5	6	6	6	6
7	水	特時 地域安全マップ作り(3) 就学時健康診断	4	4	4	4	4	4
8	木	特時 社会科見学(5)	5	5	5	5	6	6
9	金	安全指導	4	5	6	6	6	6
10	土							
11	日							
12	月	スポーツの日						
13	火	全校練習②1校時	5	5	6	6	6	6
14	水	特時 避難訓練(不審者対応訓練)	5	5	5	5	5	5
15	木	特時	5	5	5	5	6	6
16	金	特時 運動会前日準備(6)	4	4	4	4	4	5
17	土	特別時程　運動会	4	4	4	4	4	4
18	日	運動会予備日						
19	月	振替休業日						
20	火	道徳朝会「規則の尊重」	5	5	6	6	6	6
21	水	特時	5	5	5	5	5	5
22	木	特時 クラブ活動	5	5	5	6	6	6
23	金	笑顔と学びのプロジェクト(6)	4	5	6	6	6	6
24	土	第２回漢字検定						
25	日	16ブロック運動会(田中小体育館)						
26	月	郵便局見学(2) 巡回指導 読書旬間始	5	5	5	6	6	6
27	火	ふたば学級宿泊学習前健診	5	5	6	6	6	6
28	水	特時 起震車体験(3)(4)	4	4	4	4	4	4
29	木	特時 ふたば学級宿泊学習①	5	5	5	5	6	6
30	金	ふたば学級宿泊学習②	4	5	6	6	6	6
31	土							

※ふたば・わかば学級の下校時刻は「学級だより」をご参照ください。

今月の目標

保健目標

目を大切にしよう。

月目標

ろう下や階段は右側を歩こう。



【下校予定時刻】

①通常

4校時	…	13:15
5校時	…	14:35
6校時	…	15:25

②水曜日・特別時程

4校時	…	13:05
5校時	…	14:00
6校時	…	14:50

③クラブ活動のある日

6校時	…	15:15

④委員会活動のある日

6校時	…	15:00

⑤給食なし特別時程

4校時	…	12:15

《 マチコミメール配信について 》

マチコミメールを活用し、学校だより等、学校に関わる様々な連絡や情報を発信しています。携帯電話を機種変更したら、マチコミメールが入ってこなくなった、マチコミアプリを入れているのに配信されない、などの状況が報告されることがあります。

１０月２日（金）１３：００に配信状況確認のメール配信をします。今後、運動会等の連絡の場合もありますので、ご確認ください。もし、受信できていないときは、担任までご連絡ください。

【要確認】１０月１７日（土）の運動会では、東門を施錠し、正門（北門）での出入りを行っていただきます。保護者証の確認を行いますので、忘れずにお持ちください。ご家族等でお持ちでない方は、確認のうえで仮のものを身に付けていただきます。児童の安全確保、運動会当日の運営にご協力ください。

～各学年より～

【１年】

☆図工「おいしいパフェをめしあがれ」のお願い

・パフェの中の具材をイメージして、使う材料をご用意ください。**毛糸や綿、ビーズやモール、リボンなどを、記名した袋に入れて１０月７日（水）までに**持たせてください。

☆箱を集めておいてください

・算数「かたちあそび」、図工「はこでつくったよ」で、身の回りにある箱を使って学習します。
算数の教科書７２，７３ページを参考に、いろいろな形や大きさの箱を集めておいてください。
１１月１１日（水）以降に持たせてください。

【２年】

☆三角定規について

・購入した三角定規をお配りします。ご家庭で名前を記入して、５日（月）までに持たせてください。

☆運動会について

・２年生は、「かけっこ（５０ｍ走)」と「表現遊び」に取り組みます。詳細は、先日学校から出たお便りをご覧ください。低学年は、運動会表現にて、当日スカーフと手首に着用する飾りを使用します。学校で一括購入致しますのでよろしくお願いします。

☆生活科見学について

・１０月２６日（月）に、生活科「えがおのひみつたんけんたい」の学習の一環で、昭島郵便局に歩いて行きます。持ち物は、**水筒（肩掛けのひもがあるもの)、筆箱、リュックサック、寒いときの上着、タオル**　です。準備をよろしくお願いします。

【３年】

☆「地域安全マップ作り」について

・７日（水）に学区内を歩きます。肩から掛けられる水筒を持たせてください。

☆運動会について

・中学年は、運動会表現にて、黒地のＴシャツを着用します。体育着の上から着る形になります。
１０月９日（金）までに各自ご準備下さい。（ワンポイント等は問題ありません。）
運動会当日に旗を使用します。旗は学校で一括購入致します。私費で一人６００円です。

☆コンパスについて

・算数「円と球」の学習で、コンパスを使用します。配布したものを記名して持たせてください。

☆社会科「くらしとものをつくる仕事」について

・家庭の買い物調べを宿題に出しました。ご協力をお願いします。

☆起震車体験について

・２８日（水）に避難訓練で煙体験を行います。ぜん息等、煙に敏感な場合は、事前に連絡帳にその旨をご記入いただき、担任までお知らせください。

【４年】

☆水辺の楽校について

・度重なる増水により今年度は中止とします。残念ですが、安全面の考慮を優先します。

☆運動会について

・中学年は、運動会表現にて、黒地のＴシャツを着用したいと思っています。体育着の上から着る形になります。１０月９日（金）までに各自ご準備下さい。（ワンポイント等は問題ありません。）
・運動会当日に旗を使用します。旗は学校で一括購入致します。私費で一人６００円です。これまでより、かなり大きい旗を使用します。

☆起震車体験について

・２８日（水）に避難訓練で煙体験を行います。ぜん息等、煙に敏感な場合は、事前に連絡帳にその旨をご記入いただき、担任までお知らせください。

【５年】

☆運動会に向けて

・表現運動で組体表現の校庭練習が始まります。裸足のまま校庭で練習するため、練習後に足を拭くタオルが必要になります。体育の授業がある日は、汗拭きタオルに加えて、足拭き用のタオルも持たせていただきますようお願いします。

☆社会科見学について

・８日（木）はコカ・コーラボトラーズジャパン、トヨタ自動車羽村株式会社への社会科見学です。先日お配りしたしおりをご覧の上、ご準備のほどよろしくお願いします。

☆軍手の用意について

・今後、様々な学校行事の準備を行うことになります。その際、木の板やひな壇のささくれが手に刺さるのを防止するために、軍手を着用します。お手数お掛けしますが、軍手の準備（できれば手の平にゴム（すべり止め）が付いていて、ささくれが刺さりにくいもの）をお願いします。なお、準備していただいた軍手は、お道具箱に常時入れておくようにします。

【６年】

☆理科、社会科の授業について

１学期は、児童一人一人の学習状況や学校生活の様子を把握することを目的として、理科・社会科の授業において教科担任制を実施しました。１学期の取組を通して、今後は教科担任制を終了し、担任が理科・社会科の授業を担当します。

☆卒業アルバムについて

①児童名について

卒業アルバムに載せる児童名に誤りがないか、お名前の確認票を配布いたします。ご確認いただき、ご提出をよろしくお願いします。

②卒業アルバムのお支払いについて

お支払いに必要な振込取扱票（ゆうちょ銀行）を後日お配りしますので、お支払い手続きをよろしくお願いいたします。

【全学年共通】

☆草取り集会について

・１０月２日（金）の８時３０分から８時４０分まで、校庭の草を取り除く作業をします。**記名した軍手と汗拭きタオル**を持たせてください。

☆運動会に向けて

・１０月１４日（水）に体育着と赤白帽子を持ち帰るので、洗濯をお願いします。赤白帽子のゴムが伸びきっていないか、名札が取れかかっていないかなどのご確認もお願いします。

・１５日（木）、１６日（金）の運動会練習にはＴシャツと短パンなど「体育着の代わりになる運動着」を持たせてください。洗濯した体育着と赤白帽子は１６日（金）までに持たせてください。