



# 八雲

学校だより10月号

令和7年9月30日

目黒区立八雲小学校

## 頑張りすぎずにできる取組から

校長 藤井良江

空を見上げるのが、気持ちよい季節になりました。白い小さな雲の塊があたかも、魚の鱗や水面の波のように見える「鰯雲」といわれる雲が見られるのも、この季節ならではです。酷暑を抜けた最近では、休み時間も、心地よい風を受けながら、元気に遊んでいます。



さて、先日の「道徳授業地区公開講座」では、日本体育大学教授の野井真吾先生においでいただきました。多くの人が知っている「早寝早起き朝ご飯」ですが、「早く寝なさい」といわれても、大人だって、眠れないことはあるし、「早く起きなさい」といわれても、大人だって、起きられないことはあるということを踏まえた上での導入でした。なぜ、からだの健康が大事なのか、具体的に、何をしていけばよいのか、眠りの改善のためのヒントをわかりやすくお話をいただきました。低学年の子どもたちも、よく聞いていて、太陽の光を浴びるなど、自分の生活のどこを意識していけばよいのか、「セロトニン」の大切さに触れた振り返りをしていました。

保護者の方からも「姿勢、外遊びの重要性を再確認でき、今後の生活改善に生かしたい。」や「子供の健全な成長のために、早寝早起きをして、しっかり朝食を食べ、運動をすることが大事だと改めて気付かされ、よい機会になった。」というような声がありました。



子どもを取り巻く社会の影響及び生活様式の変化により、増加する健康課題ですが、低学年の児童も自らできそうなことばかりです。子どもも大人も元気になる実践、皆で、意識していきたいと思います。

## 予防に向けて

児童の健康課題は、視力低下・姿勢不良・外遊びの減少・睡眠の質低下・肥満傾向など多岐にわたります。特に、メディア機器の使用は学習や生活において欠かせませんが、先日、保護者向けに実施したメディア機器アンケート調査によると、多くの方が心身に及ぼす影響があると感じていると回答がありました。これらを予防するには家庭や学校での適切な認識と実践が重要です。10月30日（木）には各学校医・学校歯科医・学校薬剤師による講話を設けていますのでご参加ください。

## 学校保健委員会について

日時：10月30日（木）14:30～15:30

（14:25までに体育館にお集まりください）

場所：体育館

参加される方は Home&School 欠席連絡内「その他」にて学校保健委員会参加の旨をお知らせください。

参加希望の場合

Home&School 締め切り10月17日（木）

## 落とし物の保管と記名のお願い

学校では、落とし物を1か月保管させていただいた後、引き取り手のないものについては、処分をさせていただいております。最近、上履きや衣類などに記名がされていなかったり、名前が薄れていたりして、判読できないケースが増えています。記名があることで、持ち主の元へ速やかに返すことができます。

ご家庭でも持ち物の記名の有無や、名前が消えかかっていないかをご確認いただき、必要に応じて書き直しをお願いいたします。特に上履きは使用頻度が高く、記名が消えやすいため、定期的にご確認ください。

## 生活目標「じょうぶな体をつくろう」

季節の変わり目を迎え、体調を崩しやすい時期となりました。学校では、十分な睡眠・栄養・運動を意識した生活習慣づくりを子どもたちと共に進めています。

ご家庭でも、早寝早起きや朝食の習慣、外遊びの時間など、日々の生活の中で「じょうぶな体づくり」を意識していただけるとありがたいです。健康な体は、学びや人との関わりの土台になります。今月も、学校と家庭が連携しながら、進めていきたいと思っています。

| 日  | 曜日 | 10月の行事予定 ※要確認               | 授業時間  |       |     |     |     |     |
|----|----|-----------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|
|    |    |                             | 1年    | 2年    | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |
| 1  | 水  | 都民の日 区民の日                   |       |       |     |     |     |     |
| 2  | 木  | 自然体験教室(4年)                  | 5     | 5     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 3  | 金  | 遠足(1,2年)                    | 13:45 | 13:45 | 5マわ | 5マわ | 5マわ | 5マわ |
| 4  | 土  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 5  | 日  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 6  | 月  | 委員会⑦                        | 5     | 5     | 5   | 6   | 委員会 | 委員会 |
| 7  | 火  | 保護者会(123)                   | 5     | 5     | 5   | 6   | 6   | 6   |
| 8  | 水  |                             | 5八雲   | 5八雲   | 5八雲 | 5八雲 | 5八雲 | 5八雲 |
| 9  | 木  | 保護者会(456, 3くみ)              | 5     | 5     | 6   | 5   | 5   | 5   |
| 10 | 金  | 前期終業式                       | 4マ    | 4マ    | 5マ  | 5マ  | 5マ  | 5マ  |
| 11 | 土  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 12 | 日  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 13 | 月  | スポーツの日                      |       |       |     |     |     |     |
| 14 | 火  | 後期始業式                       | 6     | 6     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 15 | 水  |                             | 5     | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 16 | 木  | 連合運動会(3くみ)                  | 5     | 5     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 17 | 金  | 遠足予備日(1,2年)                 | 4マわ   | 4マわ   | 5マわ | 5マわ | 5マわ | 5マわ |
| 18 | 土  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 19 | 日  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 20 | 月  | クラブ⑥                        | 5     | 5     | 5   | クラブ | クラブ | クラブ |
| 21 | 火  |                             | 6     | 6     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 22 | 水  |                             | 5     | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 23 | 木  | 避難訓練⑦                       | 5     | 5     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 24 | 金  | 狂言ワークショップ(6年)               | 4マわ   | 4マわ   | 5マわ | 5マわ | 5マわ | 5マわ |
| 25 | 土  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 26 | 日  |                             |       |       |     |     |     |     |
| 27 | 月  | i-check(1~3年生、3くみ)          | 5     | 5     | 5   | 6   | 6   | 6   |
| 28 | 火  | i-check(4~6年生) あいさつ運動(~31日) | 6     | 6     | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 29 | 水  |                             | 5     | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 30 | 木  | 学校保健委員会(14:30~15:30)        | 5     | 5     | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 31 | 金  |                             | 4マわ   | 4マわ   | 5マわ | 5マわ | 5マわ | 5マわ |

通知表回収日

10/14(火)

マイプラン回収日

10/27(月)

|     |                       |     |                   |
|-----|-----------------------|-----|-------------------|
| 5   | 5時間授業【13:25】          | 委員会 | 委員会活動あり【15:10】    |
| 6   | 6時間授業【14:25】          | 5八雲 | 水曜日八雲タイムあり【14:30】 |
| 4マわ | 金曜日4時間+わくドキタイム【13:45】 | クラブ | クラブあり【15:30】      |
| 5マわ | 金曜日5時間+わくドキタイム【14:45】 | 4   | ここカラダタイム【13:00】   |

## 3くみ5・6年 興津自然宿泊体験教室

### 3くみ 担任

3くみ5・6年生は、9月10日～12日の間、2泊3日で千葉県勝浦市にある興津自然学園での宿泊行事を行いました。動物と触れ合ったり、磯や砂浜で活動したりする活動を通して自然に親しむこと、他の学校の友達との交流や集団生活を通して社会性や協調性を養うことを目的としています。

1日目には、マザー牧場に行きました。ファームツアーで、ヒツジやアルパカ、ヤギに餌をあげたり、子牛のミルクの早飲みを見たり、蜂蜜を試食したりしました。餌やりでは、手のひらに餌を載せて優しく差し出すことを意識して行い、動物との触れ合いを楽しむことができました。子牛のミルクを飲む姿を見た時には、想像していたよりもスピードが速くて驚いていました。蜂蜜の試食では、なかなか食べる機会がないマヌカハニーを試食し、「おいしい!」「苦手だ。」と様々な反応が見られました。

2日目には、SUP体験をしました。始めにライフジャケットの必要性や着方を教えてもらい、命を守るためにできることを学ぶことができました。実際のSUP体験では、大きなボートに乗り、波の揺れを感じながら楽しみました。立って乗ることに挑戦する様子も見られ、みんなで初めてのことを経験するとともによい機会になりました。夕方には、室内運動会をしました。他の学校の友達とも同じチームになり、協力しながら競技に参加しました。「頑張ろう。」と声を掛け合いながら交流を楽しむことができました。

3日目には、鴨川シーワールドに行きました。事前に班で行きたいところを話し合い、回り方を計画しました。リーダーを中心に時間を意識して、計画した通りに回れるように工夫して回ることができました。楽しみにしていたシャチのショーでは、人がシャチに乗っているところや水しぶきが高く上がっているところを見ることができて大興奮でした。

このメンバーで行く最初で最後の宿泊行事を、楽しいものにできたのは、一人一人がやるべきことをよく考え、行動することができたからです。3日間の成長をこれからの学校生活に生かしていけるよう指導、支援していきます。



## ゲストティーチャーによる授業と学習

各学年がさまざまなゲストティーチャーを招き、授業を行っています。専門家の方々からお話を聞くことによって、より印象に残り、効果的な学習となっています。

目黒法人会の皆さんをお招きした「租税教室」、八雲中央図書館の方をお招きした「百科事典の使い方学習」、ファミリーe ルール事務局の方をお招きした「情報モラルについての授業」、その他も多数のゲストティーチャーにご来校いただいています。子どもたちの口からも「もっと知りたい」「続きを調べてみよう」などの関心の高まりがうかがえる言葉が多く聞かれました。

今後たくさんのゲストティーチャーをお招きして、学びの充実を図ってまいります。

