

川崎市立岡上小学校

学校通信

9月号 令和8年8月31日



学校ウェブサイト

<https://kawasaki-edu.jp/2/513okagami>

よい睡眠で 元気な毎日を

校長 齊野 裕子

「児童の皆様、お帰りにさい」。地域の皆様、保護者の皆様の見守りやご支援のおかげで、39 日間の夏休みも、楽しく安全に過ごすことができたことと思います。皆様ありがとうございました。8 月 26 日から授業再開です。今年は、初日から給食も始まりましたので、夏休みが終わったことと併せてほっとされたご家庭もおありかと思います。岡上小学校ではこの休み中に、校内のエアコン改修工事が大規模に行われ、それぞれの教室でも、今まで設置されていなかった図工室、家庭科室でも涼しく学習することができるようになりました。とは言え、暑さに配慮しての授業再開ですので無理のないように少しずつリズムを整えていきたいと思っています。また、本日より水泳学習も始まりました。毎日、お子さんの体調には十分ご留意いただき「早寝早起き朝ごはん」で元気に登校できますようにご支援をよろしくお願いいたします。9 月 24 日からは前期の個人面談、個別級サポート面談を予定しています。お子さんの学びや成長を支えるパートナーとして、保護者の皆様と有意義な時間を持ちたいと思っています。お忙しい中とは存じますがよろしくお願いいたします。

さて、「早寝早起き」。要するに睡眠をしっかりとするということです。十分な睡眠は、心身の健康を保つことや体の成長を促すためには欠かすことのできない大切な活動です。また、睡眠には、疲労回復・記憶の整理や定着・免疫力の維持・肌の調子を整える美容効果・ストレス軽減など、体・心・脳をメンテナンスする多くの働きがあり、医学的にも美容的にも睡眠の大切さはいろいろなところで話題になっています。特に睡眠中の脳の働きについては、私たちの日常だけにとどまらず、未来にも大きく影響を与えるとの専門家や研究者の話もよく耳にしますところですよ。

私たち人間の脳は『最後』を強く記憶するという性質があります。それを利用したよい方法があります。それは、「睡眠10分前に夢や希望、よかったことを考える」という方法です。具体的には、布団に入ったら、「〇〇できたらいいな…」「今日は〇〇がうれしかった（できた）」というように考えたり、できたらつぶやいたりするのです。もし何も良いことが思いつかなければ「今日は、まあまあいい日だったな…」でもOKです。すると、脳がプラスのイメージを記憶してくれます。脳は眠りに入った瞬間から、1日を再生し整理してくれていることはよく知られていますよね。その再生の『最後』がプラスのイメージなので、次の日へのやる気やモチベーションによりよく影響するそうです。逆に、「今日はだめだった…」「〇〇が嫌だなあ…」など、くよくよと悪いことを考えていると、寝ている間に脳がマイナスのイメージトレーニングをしてしまうので…次の朝にも悪影響を及ぼします。睡眠時間の長さはともかく、大人の皆様も子どもたちも、毎日睡眠はとっていますよね。どうせ睡眠をとるのなら、少しでも質を向上させられたらうれしいですよね。道具など何も必要ありませんので、ぜひ、ぜひ、試してみてください。そう言えば…、昨年日本野球とアメリカ野球の殿堂入りをしたイチロー選手が「僕は高校時代の3年間、毎日欠かさず寝る前10分間は心を整えて素振りをしていました」とコメントしているインタビューを記憶しています。……なるほど『最後』がポイントですね。

この夏も、悲しいことに熊本地震や千葉豪雨など、平穩な夏休みを脅かす甚大な災害が現実のものとなりました。まさか、そんなことが？と、目を疑いたくなるような報道や記事を目にする度に、一日も早く、日常の生活を取り戻すことができますようにとただただ祈るばかりです。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

登下校見守り

登下校見守りは、
6年生です。
よろしくお願いします。

9月の図書館開放

図書館開放日は、

開放日 5 日 (土) 19 日 (土)

開放時間 10:00～12:00

9月の行事予定

日 曜	予 定	時 間 数					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
1 火	(モ)	5	5	6	6	6	6
2 水	3年スーパーマーケット見学 (モ)	4	5	5	5	5	5
3 木	(モ)	4	4	5	6	6	6
4 金		4	5	5	6	6	6
5 土							
6 日	—第23週—						
7 月	委員会	4	5	5	5	6	6
8 火	(モ)	5	5	6	6	6	6
9 水	2年2組校内授業研究会 (モ)	4	4 (2-2 5)	4	4	4	4
10 木	職員研修のため5時間授業 (モ)	4	4	5	5	5	5
11 金	たてわり 夏休み作品公開(17日(木)まで)	4	5	5	6	6	6
12 土	小学生陸上記録会(とどろきスタジアム) ※6年希望者						
13 日	—第24週—						
14 月	クラブ(6年 写真撮影)	4	5	5	6	6	6
15 火	(モ)	5	5	6	6	6	6
16 水	巡回カウンセラー(AM) (モ)	4	5	5	5	5	5
17 木	防犯訓練 (モ)	4	4	5	6	6	6
18 金	水曜時程 全校遠足準備のため5時間授業	4	5	5	5	5	5
19 土							
20 日	—第25週—						
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日 ※祝日法により休日						
23 水	秋分の日						
24 木	前期面談 サポートノート面談① (モ)	4	4	4	4	4	4
25 金	たてわり 前期面談 サポートノート面談②	4	4	4	4	4	4
26 土							
27 日	—第26週—						
28 月	朝会 前期面談 サポートノート面談③	4	4	4	4	4	4
29 火	前期面談 サポートノート面談④ 巡回カウンセラー(全日) (モ)	4	4	4	4	4	4
30 水	(モ)	4	5	5	5	5	5

※9月9日(水)は校内授業研究会の為、2年2組のみ5時間授業、14時00分下校です。

※9月24日(木)～29日(火)、10月1日(木)は前期面談・サポートノート面談の為、全学年13時15分下校です。

今後の予定について

水泳学習

8月31日（月）から水泳学習が始まりました。今一度次のことを確認していただき参加をしてください。

水泳観察カードの記入

- ・健康状態の確認とカードの記入は、必ず保護者が行うようにしてください。
 - ・カードの記入もれがある場合（保護者の印・サインも含む）、入水はできません。
 - ・カード・水泳道具を忘れた場合や記入漏れがある場合は、学校からご家庭に連絡・確認はしません。
- ※その他、子どもたちが安全に水泳学習に参加することができるように、必ずミマモルメに添付した「水泳学習に向けて」の内容をお守りください。

夏休み作品公開について

9月11日（金）～17日（木）まで夏休みの作品を公開します。子どもたちが夏休みに取り組んだ作品をゆっくりご鑑賞ください。個人情報保護の観点から写真や動画の撮影はお控えください。

日 時：9月11日（金）～17日（木）

9時～12時 13時半から16時

※給食指導及び清掃時間は児童の安全確保のため鑑賞はご遠慮ください。

持ち物：IDカード 上履き

前期個人面談・サポートノート面談（個別学習室）

9月24日（木）～10月1日（木）で前期個人面談を実施します。面談では、生活や学習で子どもたちががんばってきた様子や苦手なことなどにどのように学校で支援し、成長してきたかをお話します。個別学習室は、併せてサポートノートの面談（前期振り返り）も行います。

先日、メールで回答いただきました「前期個人面談・サポートノート面談希望調査」を基に作成した「個人面談日時のお知らせ（手紙）」を本日配付しています。ご確認ください。

なお、今年度は専科授業の内容につきましては、事前に担任が専科教諭より聞き取ったことをお伝えいたします。

「岡上小学校創立40周年記念式典」保護者に向けての発表

11月28日（土）に実施される式典の公開リハーサルを下記の日程で実施します。式典当日は保護者の方は参観できませんので、公開リハーサルにぜひお越しください。

日 時：令和8年11月25日（水）

時 間：9時00分～10時45分頃

場 所：体育館

※日時につきましては、変更になる場合もあります。詳細は、後日改めてお便りでお知らせします。

お礼 スクペイの登録（1～5年生）にご協力ありがとうございました。1～5年生は9月14日（月）に200円の引き落としとなります。よろしくお願いします。

お願い

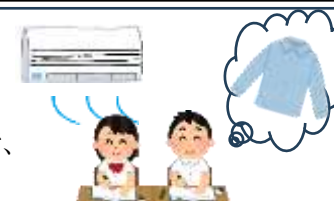
熱中症にご注意を（再掲）

学校では、暑さ指数を参考にしながら教育活動を行い、児童の健康と安全を第一に考え、冷房の効いた教室で過ごす時間を増やしたり、暑さ指数や天候に応じて運動や校庭使用を制限したりするなど、熱中症対策を行っています。また、こまめな水分補給を促し、下校前にも水筒へ水を入れるように声かけをしています。

登下校時の暑さ対策についても、ご家庭で十分な睡眠や朝食、帽子的着用などお子さんの体調管理へのご協力をお願いします。携帯用ファン等を使用する場合は、両手が空くものとし、安全な使い方については各ご家庭で確認してください。学校内では使用しないことについても、お子さんをご確認をお願いします。

お知らせ

夏休みに各教室と家庭科室・図工室へ新エアコンを設置しました。教室内の座席によっては肌寒いこともありますので、必要に応じて羽織るものをご用意ください。



学校の取組（子どもたちの様子）

【つながり合い・40周年】

【2・6年】ぶどう栽培、収穫作業



夏休みに親子で地域の方が栽培しているぶどうの収穫を体験したよ！

【6年】丸山整備



6年生が丸山の竹を切り出してくれたよ！その竹を使って、40周年の記念品を作ります。

【支え合い・40周年】

【全校】竹の裁断作業



6年生が優しく教えてくれて、1年生から5年生までみんなで竹を切ったよ。

みんなで切った竹を細かく砕いて、バイオマスプラスチックにするよ。どんな記念品ができるか楽しみ♪

