



生活習慣

校長 藤田 曉美



立秋を終え、暦の上ではもう秋です。日中は残暑が厳しいですが、夕方は涼しさを感じます。短い夏休みでしたが、ゆっくりと過ごすことができたでしょうか。

さて、先週は生活リズムをもとにもどす1週間であったことと思います。そこで、生活習慣が私たちに与える影響について改めて調べてみました。

糖尿病や高血圧症などを生活習慣病と呼ぶようになってから、20年以上が経ちます。様々な調査を行う中で、病気は加齢とともに発症するだけではなく、食習慣や運動習慣など生活習慣の因子とも深く関わっていることが明らかになっています。つまり、生活習慣の改善が健康に大きく関係しているのです。

健康だけではありません。昨年度の全国学力・学習状況調査によると、
○朝食を毎日食べている。

○毎日同じくらいの時刻に起きている。

○家の人と学校での出来事について話をする。

といった項目に「はい」と答えている児童は、国語・算数などの教科の平均正答率が高いという結果が出ています。生活習慣は学力とも相関関係があります。



さらに、ベネッセの調査（2015年～2018年）においても、数年間にわたる生活習慣の調査で、「身の回りの整理・整頓をする」「歯を磨く」「次の日の準備をする」などの生活習慣が身に付いている小学生ほど、中学生になって計画的に勉強しているという結果が出ています。

生活習慣は、日常の小さなことの積み重ねです。習慣化されるまでにはかなりの根気が必要ですが、「塵も積もれば山となる」というように、小さな積み重ねはやがて大きな結果に結びつきます。そういう意味では、生活習慣が将来の健康や生活につながっていくと言えます。

夏休みが明けたこの時期に、今一度ご家族皆様で生活習慣を振り返り、正しい生活習慣を意識して過ごしていただきますよう、お願いいたします。

本木小学校では、毎年「家庭学習のすすめ」に取り組んでいます。これは、開かれた学校づくり協議会の方々のご支援によるものです。子供たちのために何かできることはないかと8年前に取り組み始めたと同っております。有難いことです。冊子の中には、「7時までに起きる・朝食を食べる・歯みがきをする・排便をする・運動をする・〇時〇分までにねる」など生活習慣を確認する項目があります。9月の「家庭学習がんばろう週間」で取り組む予定です。こちら意識して取り組んでいただきますよう、お願いいたします。

☆9月の行事☆

※学年に書かれた数字は、授業時数(何時間目まで授業があるか)を示しています。

※杉の子学級の児童も該当学年に応じた授業時数となります。

※もとキッズは、学年によって利用できる時間が異なります。

もとキッズの欄にある数字が当日に利用できる学年となります。ご確認ください、ご利用ください。

日	曜	全学年にかかわる行事	もとキッズ	各学年の時程・学年の行事								
				1年	2年	3年	4年	5年	6年	杉の子		
1	火		②	5	6	6	6	6	6	6		
2	水		⑤	5 本木タイム	5 本木タイム	5 本木タイム	6	6 内科	6			
3	木		④	5	5	6	6	6	6			
4	金		③	5	5	6	6	6	6			
5	土											
6	日											
7	月	全校朝会 家庭学習がんばろう週間始	⑥	5	5	5	6	6	6			
8	火		②	5	6	6	6	6	6			
9	水		⑤	5 本木タイム	5 本木タイム	5 本木タイム	6	6	6			
10	木		④	5	5	6	6	6	6			
11	金		③	5	5	6	6	6	6			
12	土	土曜授業(3時間) 本木タイム 家庭学習がんばろう週間終		3	3	3	3	3	3			
13	日											
14	月	5時間授業(全学年) 個人面談	⑥	5	5	5	5	5	5			
15	火	5時間授業(全学年) 個人面談	②	5	5	5	5	5	5			
16	水	4時間授業	⑤	4	4	4	4	4	4			
17	木	5時間授業(全学年) 耳鼻科検診(全学年) 個人面談	④	5	5	5	5	5	5			
18	金	5時間授業(全学年) 避難訓練 個人面談	③	5	5	5	5	5	5			
19	土											
20	日											
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水	5時間授業(全学年) 個人面談	⑤	5	5	5	5	5	5			
24	木		④	5 歯科	5 歯科	6	6	6	6		6 歯科	
25	金	4時間授業 (6-2のみ5時間)	③	4	4	4	4	4	4			
26	土											
27	日											
28	月		⑥	5	5	5	6	6	6			
29	火	眼科検診	②	5	6	6	6	6	6			
30	水		⑤	5 本木タイム	5 本木タイム	5 本木タイム	6	6	6			

☆学納金について☆

学納金未納のお手紙を受け取った方は、期日を待たず、早めにご入金をお願いします。

☆10月の主な行事☆

- 9日(金) 前期終業式
- 12日(月) 後期始業式
- 13日(火) 交通安全教室(1・3年生)
- 14日(水), 15日(木), 25日(金) 4時間授業
- 17日(土) 土曜授業3時間 ※公開はしません
道徳授業地区講座(2校時目) 学習発表(杉の子)
学校説明会(3校時目) 杉の子学級説明会(放課後)
- 29日(木) 歯科検診(4・5年生)

☆各学年の学習発表について☆

- ・11月7日(土) 2年「ダンス EXSITE」
 - ・11月21日(土) 5・6年「御神楽」
 - ・12月19日(土) 3年「ソーラン節」
 - ・1月16日(土) 1年「ダンス 表現」
 - ・2月20日(土) 4年「未来へ向かう本木っ子」
- ※11月以降の学習発表の公開の有無は未定です。

各学年の先生から

1 学年	2 学年	3 学年	4 学年
<p>アサガオの植木鉢を、土や支柱などそのまま、個人面談の時に教室まで持ってきていただくよう、ご協力お願いいたします。(つるを使ってリース作りをします。)</p> <p>学習では、2冊目のノートも学校で購入します。マスの大きさが少し変わりますのでよろしく願いいたします。以降は各ご家庭での準備をお願いします。</p> <p>◆こくご12マス(十字リーダー入り) ◆さんすう14マス(十字リーダーなし) ◆かんじ84字(十字リーダー入り)</p>	<p>ミニトマトの世話と観察ありがとうございます。収穫が終わりましたら、個人面談の時に鉢のみを学校に持って来てください。アサガオの支柱が学校にある方は、個人面談の時に返却させていただきます。3年生では、支柱を使用しない予定です。</p> <p>漢字ミニテストを行っています。出題範囲が決まっていますので、満点目指して声掛けをお願いします。</p>	<p>先月号でもお伝えしましたが、自主学習ノート(5mm方眼)のご用意をお願いします。</p> <p>9月7日(月)までにご準備ください。</p> <p>漢字の小テストを週に2回ほど行っています。テストの前日には出題範囲をお知らせしていますので、ご家庭でもテスト勉強を見ていただくと助かります。よろしくをお願いします。</p>	<p>夏休み明けから、自主学習に少しずつ取り組めるようにしていきたいと考えています。自分の苦手なことや、興味のあることなどを毎日少しずつでも良いので取り組めるように、ご家庭でもお声がけをお願いします。</p> <p>週末に宿題として出している作文ですが、少しずつ力がついてきました。様々なテーマで書いています。ご家庭で作文について話題にいただければ幸いです。</p>
5 学年	6 学年	杉の子学級	なかよし教室
<p>算数「小数のわり算」の学習が始まります。わり算の筆算では、商の見積もりをして、商が何の位から立つのかを考えることが苦手なお子さんが多く見られます。</p> <p>自力解決タイムを活用して復習を行っていきませんが、ご家庭でも、お子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。</p>	<p>SNS やオンラインゲームの使用率が高くなっています。学校でも伝えていますが、生活リズムを崩さない、安全に使うなど、今一度ご家庭でも確認していただきますよう、お願いいたします。小学校生活も残すところ7ヶ月となりました。みんなで過ごす一日一日が充実したものとなりますよう、ご協力をお願いいたします。</p>	<p>学級活動の時間では、グループごとに休日の出来事について発表しています。連絡帳に書いてもらった内容を見ながらや、自分で土日の出来事を振り返るなど、友達に伝える内容を決めています。発表時には、話し始めと終わりを意識できるように礼をしてから話し始め、礼をして話し終えるようにしています。</p>	<p>学校生活支援シートのご提出をありがとうございました。在籍クラスの担任と連携して個別指導計画を作成し、指導を行っていきます。</p> <p>10月半ばに、個人面談を行う予定です。来年度に向けて、なかよし教室の継続・退室についてのお話もさせていただきます。日程調整についてのお便りを9月末に配布します。</p>

通常給食の再開について

8月末まで簡易昼食でしたが、9月1日(火)から通常給食を再開します。今まで教員が主となり昼食の配膳などを行ってききましたが、9月より児童による通常の給食当番活動を再開します。給食当番の児童は、健康観察表の記入、持参に加え、必ず発熱、咳などの症状の有無をご家庭で確認するようお願いいたします。食事前の手指の確実な洗浄を徹底することや、食事中机を向かい合わせにせず前を向いて食べることについては、今後も継続して指導してまいります。

夏休み中の児童の見守りのご協力について

夏休み期間中、本木小学校近隣の保護司の皆様が児童の外遊びや帰宅状況、学区の危険箇所等を見守ってくださいました。心より感謝申し上げますとともに、ご報告させていただきます。おかげさまで夏休み後、児童は元気に安心して学校生活を送ることができております。私たち教職員にとっても、近隣の状況や危険箇所についていただいた情報を、今後の生活指導に生かしていきたいと思っております。大変お世話になりました。ありがとうございました。

教科等	1年	2年	3年	4年	5年	6年	杉の子
国語	<ul style="list-style-type: none"> けんかした山 かん字のはじまり だれが、たべたのでしょうか たのしかったことをかこう 	<ul style="list-style-type: none"> 二つの漢字でできている言葉 わにのおじいさんのたからもの 	<ul style="list-style-type: none"> よく見て話し合おう わすれられないおくりもの 取材して知らせよう 手紙を書いてつたえよう 	<ul style="list-style-type: none"> ぞろぞろ 写真をもとに話そう 新聞を作ろう 漢字の広場 習字 筆順と字形「左右」 	<ul style="list-style-type: none"> 詩を味わおう 俳句を作ろう 大造じいさんとがん 	<ul style="list-style-type: none"> 教えて！あなたのとっておき 詩を味わおう イナゴ 「知恵の言葉」を集めよう 物語を作ろう 会話を広げる あなたはどうか感じる？ 	<ul style="list-style-type: none"> 個別学習
社会生活	<ul style="list-style-type: none"> きせつとなかよし はる なつ なかよくなるうね 小さなともだち 	<ul style="list-style-type: none"> めざせ生きものはかせ えがおのひみつたんけんたい 	<ul style="list-style-type: none"> 区の人びとの仕ごと 	<ul style="list-style-type: none"> ごみの処理と利用 自然災害から人々を守る 	<ul style="list-style-type: none"> 水産業のさかんな地域 	<ul style="list-style-type: none"> 武士による政治の始まり 	<ul style="list-style-type: none"> 足立区の仕事 世界の国々
算数	<ul style="list-style-type: none"> 10より大きいかず かずをせいりして かたちあそび 	<ul style="list-style-type: none"> たし算とひき算 筆算をつくろう 水のかさ 	<ul style="list-style-type: none"> 長さ 表とばうグラフ あまりのあるわり算 	<ul style="list-style-type: none"> 垂直、平行と四角形 2けたの数のわり算 がい数 	<ul style="list-style-type: none"> 小数のわり算 	<ul style="list-style-type: none"> 分数のわり算 データの見方 円の面積 	<ul style="list-style-type: none"> 個別学習
理科			<ul style="list-style-type: none"> チョウを育てよう 花がさいた こん虫を調べよう 	<ul style="list-style-type: none"> 暑い夏 夏の星 月や星の動き 	<ul style="list-style-type: none"> ふりこの運動 実や種子のでき方 	<ul style="list-style-type: none"> 植物の養分と水 生物のくらしと環境 	<ul style="list-style-type: none"> 暑い季節 こん虫を調べよう
総合			<ul style="list-style-type: none"> 自主学習のすすめ方 	<ul style="list-style-type: none"> 広げよう ～心のバリアフリー～ (障がい者・オリパラ) 	<ul style="list-style-type: none"> 共に生きる(高齢者) 	<ul style="list-style-type: none"> 共に生きる(外国人) 	<ul style="list-style-type: none"> 東京都の様子 防災について考えよう
音楽	<ul style="list-style-type: none"> どれみとなかよし もりあがりをかんじて 	<ul style="list-style-type: none"> きよくに合った歌い方 	<ul style="list-style-type: none"> アンサンブルの楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> 伝えられてきた歌を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> かけ合いや重なりを生かして演そうしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ききどころを見つけて 	<ul style="list-style-type: none"> 打楽器を楽しもう 音楽鑑賞
図画工作	<ul style="list-style-type: none"> 水のなか プクプク 	<ul style="list-style-type: none"> 作品作り 絵具を使って 	<ul style="list-style-type: none"> ギコギコトントン 	<ul style="list-style-type: none"> ふしぎな鳥 	<ul style="list-style-type: none"> 四季のリース 	<ul style="list-style-type: none"> 龍に乗ってやってきた(鑑賞) 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの思い出の絵 絵の具を使って
家庭					<ul style="list-style-type: none"> 「一針に心をこめて」 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しくソーイング クリーン大作戦 	<ul style="list-style-type: none"> 私たちの家族と生活
体育	<ul style="list-style-type: none"> リズム遊び 走の運動遊び ボールゲーム(投げ) 体づくり運動遊び 	<ul style="list-style-type: none"> マット遊び ボールゲーム(投げ) 走の運動遊び 	<ul style="list-style-type: none"> かけっこ・リレー リズムダンス けんこうによい1日の生活 	<ul style="list-style-type: none"> リズムダンス ハードル走 体力調査 	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走 体ほぐし運動 	<ul style="list-style-type: none"> 短距離走 表現 	<ul style="list-style-type: none"> たいそう いろいろなうごき
外国語			Unit5 「What do you like.」	Unit4 「What's time is it.」	Unit3 「what do you want to study?」	Unit4 「Summer Vacation in the world」	Unit5 「What do you like.」
道徳	<ul style="list-style-type: none"> じゃんけんぼん 空色の たまご はちさんの バッジ 	<ul style="list-style-type: none"> しげんのいのち 見つけたよ おふろプール 雨あがり 	<ul style="list-style-type: none"> ひきかえるとろぼ まっかな夕日 見つからないリコーダー なかよしポスト 	<ul style="list-style-type: none"> 休み時間のできごと 温かい言葉 つながっている日本と外国 友達が泣いている 	<ul style="list-style-type: none"> 太平洋のかけ橋 UDってなんだろう 	<ul style="list-style-type: none"> ロレンゾの友達 のりづけされた詩 どんな心が見えてきますか 	<ul style="list-style-type: none"> きんのおの、ぎんのおの まどガラスと魚 手品師