



学校だより

学校ホームページ <http://www.adachi.ed.jp/adnahi/>

令和7年10月1日（水）

足立区立中川東小学校

校長 岡 安 泰 英

台所に立ち朝食を作る母の姿から・・・

校長 岡 安 泰 英

今、母を思い出す時によみがえってくる風景は、どんなに遅く寝ようとも必ず台所に立ち朝食を作る母の後ろ姿です。家業はお茶屋で「夜なべ」をよくしていました。そのため、母は寝るのが夜中になることもざらでした。それにも関わらず、朝6時には必ず起き愚痴一つ言わず朝食を作り続けた母には伝えることはできませんが感謝しかありません。そんな母が良く口にしていた言葉が、「朝はしっかり栄養を摂らないと健康な心身は作れないよ。」でした。その時は、何を言っているんだと思っていましたが、今はその言葉が身に染みて感じています。

秋に入り、食欲の秋などと言われる季節になってきました。いろいろ美味しいもの、栄養のあるものを食べるかと思いますが、やはり何より大切な食事は朝食ではないかと思います（食欲の秋にこそ朝食を！！）。最新の研究では、朝食を抜くことで人間の体に様々な悪影響を与えることがわかってきました。脳はエネルギーを蓄積できないため、常に新しいエネルギー源を必要としています。

【朝食を抜くことで起こる悪影響】

- ・集中力の欠如や記憶力の低下といった「ブレインフォグ（脳の霧）」が発生しやすい。
- ・脳の神経細胞がダメージを受け、高齢者であれば脳の老化が加速し、アルツハイマー病など認知症のリスクが高まる。
- ・昼食を過食しやすくなり、肥満やメタボリックシンドロームの原因になる。
- ・脳の炎症を抑制し、神経伝達物質のバランスを維持する効果がある。

脳の老化は数十年かけて進行するため、若い頃から朝食を摂る習慣を身につけることが心身の健康維持のために重要となります。

「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では児童の朝食を摂らせているかのアンケート項目で「①朝食を食べない日もある 14.6%」「②朝食を食べない日が多い 3.0%」「③朝食は食べない 1.1%」という結果になりました。②③の結果はわずかですが、年々増え続けています。

学習することで様々な知識や技能を身に付けていくことは大切なことですが、その前にしっかり朝食を摂らせることで、脳や体の調子を整えることがもっと重要だと思います。脳の中は見ることができないからこそ、基本的な生活習慣である朝食を摂ることを大切にしてください。

お子様の数十年後の健康的な生活のために、朝食を摂らせることをお願いいたします。

【シリーズ 土地の価値は人の価値】

9月には秋の交通安全週間が始まり、4月同様に多くの方々が交通の見守りをしていただきました。

ありがとうございます！！

今回は、学校も地域の仲間なので、本校の主事さんのことをお伝えします。学校に来られると赤い板が貼ってあります。外履きで歩く場所ですが、暑い中8月に主事さんが塗り直してくれました。5年生の稲の管理をしてくれました。感謝しかありません。

【中川東小学校の10月の目標】

- 「生活の目標」 言葉づかいを正しくしよう
- 「ほけん目標」 目を大切にしよう
- 「給食の目標」 好き嫌いなく食べましょう

目標実現のため教職員一丸となって取り組んでまいります。

各学年の学習予定

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
国語	うみのかくれんぼ かずとかんじ くじらぐも まちがいを なおそう	紙コップ花火の 作り方 おもちゃの作り方 をせつめいしよう そうだんにのって ください	ちいちゃんのかげおくり 修飾語を使って書こう 秋のくらし おすすめのーさつを決めよう 「はらい」の筆使い (書写)	ごんぎつね 漢字を正しく使おう 秋の楽しみ クラスみんなで決めるには ノートの達人になろう (書写)	より良い学校生活のために 方言と共通語 和語・漢語・外来語 文字の大きさ (書写)	熟語の成り立ち みんなで楽しく過ごすために 話し言葉と書き言葉 文学の歴史 (書写)
社会			店ではたらく人	とどけよう命の水 受けつがれる祭り	水産業のさかんな地域 これからの食糧生産 くらしや産業を支える 工業生産	戦国の世の統一 武士による政治の安定 江戸の社会と文化・学問
算数	3つのかずのけいさん なんじなんじはん どちらがおおい たしざん	三角形と四角形 かけ算(1)	かけ算の筆算 大きい数のわり算、 分数とわり算 円と球	がい数の表し方と 使い方 計算のきまり	偶数と奇数、倍数と約数 分数と小数、整数の関係 分数の足し算と 引き算	データの調べ方 円の面積 角柱と円柱の体積
理科			太陽とかけ	すずしくなると とじこめた空気と水	台風と天気の変化 流れる水のはたらき	大地のつくり 変わり続ける大地 てこのはたらきとしくみ
生活 (1～2年) 総合的な学習の時間 (3～6年)	なかよくならうね ちいさなともだち きせつとなかよし あき	えがおのひみつたんけんたい 作って ためして	小松菜博士になろう 野菜・果物調べ	都道府県観光大使	お米博士になろう	日本の文化を見つめよう
音楽	せんりつてよびかけあおう がっきとなかよくならう	がっきをえらんで うたと合わせよう	はくの流れにのって 歌や遊びをたのしもう	かけ合いや重なりのおもしろさを味わおう	オーケストラのひびきを 楽しもう	もり上がりを生かし 心をこめてえんそうしよう
図画工作	おはなしだいすき せんぼうけん ならべてならべて たいせつボックス	はさみのあーと	ことばから 思いうかべて	ひみつのすみか	ほり進めて刷り重ねて	1 まいの板から
家庭					食べて元気！ ご飯とみそ汁 物を生かして住みやすく	思いを形にして 生活を豊かに
体育	リズム遊び 表現遊び ボールゲーム	走の運動遊び リズム遊び 表現遊び ボールゲーム	リズムダンス 表現	短距離走・リレー リズムダンス 表現	短距離走・リレー ゴール型 表現	体の動きを高める運動 短距離走・リレー 表現 病気の予防
外国語活動 (3～4年) 外国語 (5～6年)			Unit5 「What do you like?」	Unit5 「Do you have a pen?」 Unit6 「Alphabet」	Unit5 「My hero is my brother.」	Unit5 「We live together.」

各学年からのお知らせ < 10月 >

1 年 「あゆみ」をもとに 少しずつ秋を実感できるようになってきました。9月には、暑さによって思い切り校庭で遊ぶことができない日も多かったので、子供たちは、殊更、外遊びに夢中になっています。 さて、まもなく前期が終了します。入学当初の頃の子供たちを思い出すと、今の成長ぶりを改めて実感します。本当に小学生らしさが増しています。その成長をお伝えしたく、後期終業式の日に、初めての「あゆみ」を渡します。どうぞ、一緒に目を通し、認め励ましてください。どの子も日々がんばり、伸びています。	2 年 笑顔大切に 9月の1か月間、子供たちは一回り大きく成長した姿で過ごすことができました。 11月1日には、運動会があります。今年度は1年生と一緒に表現をします。10月になると、1、2年生で集まって、どんなダンスをするのか動画を見たり、ダンスリーダーを決めたりする予定です。お家でもたくさん練習して、本番を全力で楽しんでもらいたいです。本番をお楽しみに！ 10月10日に「あゆみ」を渡します。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただき、前期に頑張ったことは褒めていただき、課題は後期に向けて話し合っただければと思います。	3 年 後期にむけて 先日の社会科見学は、足立区内の見学に行きました。足立区役所では、実際に働いている部署を見学したり、区議場の雰囲気を感じたりと生の空気を味わうことができました。普段の学校生活では体験することができない、特別な体験ができたのではないのでしょうか。算数の学習でコンパスを使用します。まだ用意されていないご家庭は丈夫なものをご用意お願いします。 10月10日の終業式の日に「あゆみ」を渡します。受け取られましたら、お子さんと一緒に前期の頑張りや課題を後期に向けて話し合っただければと思います。
4 年 実りの秋・成長の秋 暑かった9月が過ぎ、季節は実りの秋を迎えます。4年生も暑さに負けず、学習や活動に励んできました。その成果が実りとなって、4年生を成長させています。10月10日の終業式では、前期を振り返り、成長を胸に、後期に向かいます。運動会に向けての練習も始まり、3年生と合同の表現運動を完成させるために、リーダーとなって活躍する児童も出てくることでしょう。80m走や団体競技でも、全力で取り組む姿を期待します。成長の秋、10月も全力で進んでいきます！ 11月6日（木）はプラネタリウム見学です。お弁当の用意をお願いいたします。	5 年 高学年として 先日、国語「たずねびと」の研究授業を行いました。叙述に基づいて人物の心情や心情の変化を考えました。自分で考え、友達と交流し、学びを深めています。高学年になり、学習内容も難しくなってきました。後期も子供たち一人ひとりが、学習に自分事として向き合っていけるようにしていきます。 さて、10月は運動会に向けての練習も本格的に始まります。高学年としての係活動、高学年合同の表現種目や団体競技があります。学校の顔として先頭に立つ6年生の姿を間近で見ながら、6年生の背中を追いかけ、最高の運動会を一緒に作り上げていきます！	6 年 二つの運動会 6年生は二つの運動会を控えています。 1つには、連合運動会。夏休み明けから今日まで、たくさんの練習を積み重ねてきました。当日は自分との戦いです。自分の最高記録を破るために全力で挑みます！今から当日の活躍が楽しみです！ 2つには、運動会。いよいよ小学校生活最後の運動会まで1ヶ月となりました。今年は学校の主役として競技や係活動に臨みます。去年とは一味違う当日の姿と、小学校6年間の集大成となる立派な姿を楽しみにお待ちください！ ここから忙しくなく行事が続いていきます。1つ1つ大切に取り組んでいきます！

6年生の連合運動会に伴う時程変更について

連合運動会に伴って下記のような変則時程となります。

10月7日（火）連合運動会当日 **特別時程4時間**

10月9日（木）連合運動会予備日 **特別時程5時間（1・2年）、特別時程6時間（3～6年）**

また、実施・延期・中止によって以下のように変更になる可能性があります。

連合運動会が	10月7日（火）	10月9日（木）
① 7日（火）に実施	特別時程 4時間 ※実施・延期については、 9:30 頃に H&S にてお知らせします。	特別時程 5 時間（1・2年） 特別時程 6 時間（3～6年）
② 7日（火）が延期 9日（木）に実施		特別時程 4時間
③ 7日（火）が延期 9日（木）も中止		特別時程 5 時間（1・2年） 特別時程 6 時間（3～6年）
※6年生は実施した日、連合運動会終了後に下校。（別紙でお知らせします。）		