

よーいドン！



第14号 令和8年10月9日発行

10月も中旬に入りました。

日中は強い日差しを受けますが、夕方になると涼しい風が吹き、一枚羽織るものが欲しいと思う季節になってきました。Tシャツ、短パン姿の子もいますので、体温調節のしやすい服装をお願いします。日没の時間も早くなり、帰宅時刻は16:30です。暗い日は早めに家に入るよう、お声掛けください。

2学期が始まり、校外に出かけることも多く、9月は忙しい毎日でした。「勉学の秋」と言われるように、10月は落ち着いて学習に取り組んでいきます。かけ算の筆算の学習に入り、繰り上がりの計算があるなど学習内容が難しくなります。しっかりと練習していきます。



日課変更

10月15日（木）、就学時健診のため、3時間日課（給食あり）になります。15時までは家庭で学習をして過ごしましょう。

眼科健診

問診表を13日（火）に配付します。16日（金）までに記入し学校へ持たせてください。

鍵盤ハーモニカ

かたつむり祭の練習で使います。鍵盤ハーモニカを学校へ持たせてください。

算数「円と球」の学習

23日（金）から、算数では「円と球」の学習に入ります。算数の教科書（下）を忘れずに持たせてください。また、毎時間コンパスを使います。記名を忘れずにお願いします。

図画工作

16日（金）に「みんなでつくろう ねん土ランド」に学習でねん土を使います。ねん土、ねん土板、ねん土べら、おてふき、新聞紙を持たせてください。おてふきは、授業中に手を拭くために使いますので汚れてもいい物にしてください。

*忘れそうな人は13日（火）から学校に持ってきて置いておきましょう。

保健の教科書

体育のある日が雨天の場合、保健の教科書を使います。家に持って帰っている場合は、学校に持たせてください。



10月12日（月）～10月23日（金）

教科	学習内容	持ち物
国語	ちいちゃんのかげおくり テスト 修飾語を使って書こう 秋の暮らし おすすめの一さつを決めよう 硬筆ことば	書写の教科書
社会	地いきの安全を守る	
算数	大きい数のかけ算のしかたを考えよう テスト わり算や分数を考えよう 円と球	コンパス
理科	太陽とかけ テスト 太陽の光	
音楽	リコーダーの学習 聖者の行進 ミッキーマウスマーチ	リコーダー けんぱんハーモニカ
図工	みんなでつくろうねん土ランド ためしてあそんでマグネット	ねん土、粘土板、はさみ、ボンド、セロハンテープ
体育	ラインサッカー ハードル 幅跳び	体いくぼうし 保健の教科書
道徳	三年元気組	
外国語	Unit6 ALPHABET	
総合	苫小牧を知ろう タブレットで調べよう	
学活	かたつむり祭の練習 性教育「いのしとの出会い」	
行事	—	

時間わり

	12日	13日	14日	15日	16日	19日	20日	21日	22日	23日
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
行事			フッ化物流口	3時間日課 給食あり	眼科検診の問診票			フッ化物流口		
1	スポーツの日	国	外 国	算	算	国	算	国	国	国
2		算	国 外	国	国	算	国 外	音	書 写	算 コンパス 教科書（下）
3		学	算	理	理	音	理	算	算	理
4		総	社	給食あり	音	社	道	体	国	音
5		体	音		図	総	体	外 国	体	図
6					図				学	図
下校		14:15	14:00	11:50	15:05	14:00	14:15	14:00	15:05	15:05
持ち物		作品を持ち帰るふくろ							コンパス	コンパス
					図工→ねん土、ねん土板、ねん土べら、おてふき、新聞紙				図工→はさみ、木工用ボンド、セロハンテープ	

はやね・はやおき・あさごはん

～ きそく正しい生活で、元気な毎日を！ ～

すやすやぐっすり！ 小学生の睡眠のおはなし

よく食べる
よく遊ぶ
よく眠る
＝ 元気な毎日！

毎日元気に学校生活を送るためには、「よく食べる・よく遊ぶ・よく眠る」ことがとても大切です。特に睡眠は、体を休めるだけでなく、脳や心、体の成長を支える大切な時間です。「朝、すっきり起きられない」「授業中に眠くなる…」というときは、睡眠の時間や生活リズムを見直してみましょう！



小学生はどのくらい眠るといいの？

小学生は、1日に9～12時間程度の睡眠が目安とされています。低学年から高学年まで、成長のために十分な睡眠をとることが大切です。

1日
9～12時間
が目安！

「何時に寝るか」だけでなく、毎日できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きることもポイントです！



朝は「おひさま」と「朝ごはん」でスイッチON！

朝起きたら、

① カーテンを開けて、朝の光を浴びる



② 朝ごはんを食べる



③ 少し体を動かす



朝の光を浴びることで、体内時計が整いやすくなります。

朝ごはんもしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう！

夜は「ねむる準備」をしよう！

眠る直前までテレビやゲーム、スマートフォンなどを見ていると、眠りにつきにくくなる場合があります。

寝る前は…

× ゲームや動画は早めにおしまい

○ お風呂でゆったり

○ 本を読むなど静かな時間を過ごす

○ 部屋の明かりを少し暗くする

○ 毎日だいたい同じ時間に布団へ！

眠る前のスマホやゲームはやめようね



ぐっすり眠ると、いいこといっぱい！

十分な睡眠は、子どもたちの成長にとって大切です。

からだの成長を助ける

学習したことを整理し、記憶を定着させる

気持ちを整えさせる

病気に負けにくい体づくりを助ける

朝から元気に活動できる

たっぷり眠って明日の元気をチャージ！



おうちで「睡眠チェック」してみよう！

- ☐ 毎日だいたい同じ時間に寝ていますか？
- ☐ 朝は決まった時間に起きていますか？
- ☐ 朝、太陽の光を浴びていますか？
- ☐ 朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 寝る前のゲームや動画の時間を決めていますか？
- ☐ 寝る前はゆったり過ごしていますか？
- ☐ 朝、すっきり起きられていますか？

できるところからひとつずつ！
家族みんなで「早寝・早起き」のリズムをつくっていきましょう！



「明日の元気」をつくる時間

「早く寝なさい！」と言うだけでなく、家族みんなで眠る準備をする時間をつくることもおすすめです。

今日はどんな1日だった？ 明日は何をするのかな？

そんな会話をしながら、親子でゆったり過ごすのも素敵ですね♡

ぐっすり眠って、にこにこ笑顔で「おはよう！」



はやね

ぐっすりねて、心も体も元気に！



脳がすっきり！

ねると、頭の中が整理され、集中力が高まります。

成長ホルモンが出る！

体の成長や、けがをなおす力を助けます。

免疫力が高まる！

病気にかかりにくい体になります。

心が安定する！

気持ちが落ち着き、イライラしにくくなります。

はやおき

朝の光を浴びて、体のスイッチを入れよう！



体内時計がリセットされる！

朝日を浴びると、夜にしっかりねむれます。

体が元気に動き出す！

体温が上がリ、体が活動モードになります。

集中力が高まる！

頭がすっきりして、勉強や運動に集中できます。

気持ちが前向きになる！

朝の光で、幸せホルモン（セロトニン）が出ます。

あさごはん

バランスのよい朝ごはん、元気にスタート！



脳のエネルギーになる！

ごはんやパンなどの炭水化物が、脳の力を発揮させます。

おなかの調子を整える！

食物繊維や水分が、うんちを出しやすくします。

体の抵抗力を高める！

野菜やたんばく質、ビタミンなどで、免疫力がアップします。

イライラを防ぐ！

血糖値が安定し、気持ちが落ち着きます。

だから 毎日をもっと楽しく、元気に！

