

4年生学年通信

～4 YOU～

苫小牧市立美園小学校
第4学年 学年通信
第13号
令和8年10月9日発行

朝夕の風がひんやりと感じられ、秋の深まりを感じる季節になりました。学習や行事など、いろいろな活動がある10月です。体調に気を付けながら、一つ一つの取り組みを大切にしていきたいと思います。

明日から3連休です

明日から3連休となります。ゆっくり休んで、心も体もリフレッシュしてほしいと思います。事故やけがに気を付けて、楽しい時間を過ごしてください。連休明け、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

10/15(木)就学児健診

就学児健診のため、当日は通常より早い下校時刻となります。(給食あり)

下校後は、午後3時までは外に出ないで、家庭で過ごすようにしてください。

友達の家へ遊びに行ったり、公園などへ出かけたりすることも控えるよう、声をかけています。午後3時以降に外出する場合も、帰宅時刻や交通安全について確認し、安全に過ごせるようご協力をお願いいたします。

学習発表会に向けて

少しずつ学習発表会に向けた取組も始まります。発表会に向けて、友達と声や動きを合わせたり、自分の役割を最後までやり切ったりすることを大切にしながら練習を進めていきます。本番の出来栄だけではなく、そこに至るまでの練習の過程も大切な学習です。一人一人が「自分が発表会をつくっている」という気持ちをもって取り組めるよう、指導していきます。

ウポポイ見学学習に向けて

総合的な学習の時間では、ウポポイ見学学習に向けて、アイヌの人々の暮らしや文化について調べたり、見学の際に確かめたいことを考えたりしてきました。

見学当日は、展示物を見たり、説明を聞いたりしながら、教室で学んだことと結び付けて学びを深めていきます。「見て終わり」だけではなく、自分が気付いたことや新しく分かったことを3年生に伝えるという目的意識をもった見学にしていきます。

準備物チェック(自分でチェックして準備しよう!)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ お弁当・水とう | ☐ 必要な人 |
| ☐ しきもの | ☐ 雨具 |
| ☐ 体育帽子 | ☐ 防寒着 |
| ☐ 筆記用具 | ☐ 酔い止め |
| ☐ しおり | ☐ 虫よけ |
| ☐ ごみ袋 | ☐ タブレット |
| ☐ ハンカチ・ティッシュ | (カメラ係) |
| ☐ おしぼり | |

当日はお弁当が必要です!

「みらいの教員養成プログラム」受け入れについて

10月15日(木)・16日(金)・19日(月)の3日間、「みらいの教員育成プログラム」の一環として、将来北海道の教員を目指す高校生2名が来校します。4年1組・4年2組に入り、授業や学校生活の様子を見学したり、子どもたちと一緒に活動したりしながら、教員の仕事について学びます。

※点線で左右に分かれている時間は、左が1組、右が2組となっています。10/12～10/23

日	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
曜日	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
行事				就学児健診	ウポポイ見学	消防クラブ③ 5年生総会発表		児童会①		
1		算TT 社	国語	国語	行事	社 国	算TT 算	国語	算TT 理	理 算
2		国 算TT	音楽	総合	総合	音楽	体育	国 社	道 算TT	算 理
3		社 理	算TT 算	算 算TT	総合	総 理	総 社	算TT 国	国 道	図工
4		体育	外 理		総合	国 社	社 理	社 算TT	体育	図工
給食		○	○	○	お弁当	○	○	○	○	○
5		音楽	理 外		総合	理 総	理 外	音楽	理 国	学活
6		理 国			行事		外 総	児童会	音楽	体育
下校 教育相談		15:15	14:00	11:50	15:05	14:00	15:05	14:00 (14:50)	15:05	15:05
持ち物					お弁当 水とう しき物など					絵の具セット

教科	学 習 内 容	学習道具
国語	秋の楽しみ/クラスみんなで決めるには	
社会	地域で受け継がれてきたもの	
算数	計算のやくそくを調べよう、テスト/プログラミングを体験しよう	
理科	とじこめた空気と水	
音楽	日本と世界の音楽	リコーダー、ティッシュ
図工	本を開くとお気に入りの場面	
体育	鉄棒運動/小型ハードル走/ラインサッカー	
外国語活動	Unit6	
道徳	祭りだいこ	
総合	アイヌ文化探検隊	
学活	かたつむり祭に向けて	
行事	ウポポイ見学学習	

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

気持ちを安定させる

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！」と言うだけではなく、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！
体温が上がり、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！
野菜やたんぱく質、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 はやね・はやおき・あさごはん
毎日をもっと楽しく、元気に！

