

3連休に入ります!

10月に入り、過ごしやすい気温の日が増えてきました。学校では、かたつむり祭に向けての取り組みも少しずつ始まっています。

明日からは、3連休に入ります。出かける際には、交通ルールや帰宅時刻（16：30 まで）を守って安全に過ごすよう、ご家庭でもお話しください。

10月15日（木）3時間日課

来年度入学する児童の就学時健診を行うため、児童は3時間授業になります。給食はありません。

15：00までは家で過ごし、ホームワークに取り組むことになっています。

後期児童会について

21日（水）より、後期の児童会が始まります。各委員会の役割に責任をもって果たしてほしいと思います。なお、委員になった児童は、委員会のある日の下校時刻が14：50となります。

科学センター学習に行ってきます!

21日（水）、科学センター学習に行ってきます。宇宙ステーション「ミール」を見学したり、プラネタリウムを鑑賞したりします。学校ではできない学びをたくさんしてほしいと思います。また、学習だけでなく、外部の方への挨拶、公共施設でのマナーなど、宿泊学習で身に付けた学びを生かしてほしいです。

漢字50問テストをします

22日（木）に、漢字50問テストをします。テスト範囲は、国語の教科書p100～p143です。テストに向けて、家庭学習等でしっかりと復習に取り組んでほしいと思います。

高齢者疑似体験（総合学習）

23日（金）が5年1組、26日（月）が5年2組に、社会福祉協議会の方々が来校してくださいます。年齢を重ねていくことで変化する身体や心の変化について知り、どのような接し方ができるかを考えていきます。

後期の教材費引き落としについて

27日（火）は、後期の教材費引き落とし日となっています。なお、手集金の場合は、同日に保護者の方が、職員室（教頭）に持ってきてください。

【第5学年】 第25・26週 学習予定（1組は左/2組は右）

	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
行事	スポーツの日			就学時健診 3時間授業（給食あり）	
1		国語	国語 / 算数	国語	算数 / 国語
2		音楽	算数 国語	保健	国語 / 算数
3		算数 / 外国語	体育	道徳 / 算数	家庭 / 理科
4		外国語 / 算数	音楽		理科 / 家庭
5		社会	社会		算数 / 総合
6		体育			総合 / 道徳
下校時刻		15:05	14:00	11:50	15:05
持ち物		グローブ（ある人） 鍵ハモ（必要な人） 算数（下）教科書	グローブ（ある人） 鍵ハモ（必要な人）	保健の教科書	

	19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
行事	消防クラブ③ 4年生へ発表（総合）		科学センター学習 児童会①	漢字50問テスト 教科書P100-P143	福祉体験（5-1）
1	算数 / 国語	国語 / 社会	理科	国語	算数 / 国語
2	国語 / 算数	音楽	理科	体育	国語 / 算数
3	道徳 / 総合	算数 / 外国語	理科	外国語 / 算数	総合 / 図工
4	社会	外国語 / 算数	理科	算数 / 外国語	総合 / 図工
5	総合 / 道徳	社会 / 国語	総合	家庭 / 理科	音楽
6		体育	児童会①	理科 / 家庭	社会
下校時刻	14:00	15:05	14:00（14:50）	15:05	15:05
持ち物		鍵ハモ（必要な人）	水とう（ひもがなければ水とうを入れられる袋）		ハサミ・セロテープ・のり 色ペン・折り紙など （5-2）

学習の予定	国語	固有種が教えてくれること	家庭	食べて元気! ご飯とみそ汁
	書写	—	体育	ソフトボール / 走り幅跳び / ハードル走
	社会	自動車の生産にはげむ人々・テスト / 日本の工業生産と貿易・運輸	道徳	おばあちゃんからもらった命 / ようこそ、菅島へ!
	算数	分数のたし算とひき算	総合	研究林探検隊・宿泊学習のまとめ / 美園っ子福祉隊
	理科	台風と天気の変化・テスト / 科学センター学習 / 流れる水のはたらき	外国語	Let's go to the zoo.
	音楽	日本の音楽 / ルパン3世	学活	—
	図工	くるくる回して	行事	—

おうちの方へ **睡眠のおたより** ～ぐっすり眠って、すこやかに過ごすために～

睡眠は、
心と体のエネルギー！

睡眠は、子どもたちの成長に欠かせない大切な時間です。ぐっすり眠ることで、体が大きくなるだけでなく、脳が整理され、気持ちも安定します。毎日の生活リズムを整え、質のよい睡眠をとることが、元気に過ごすための土台になります。



睡眠の効果

- ★ 体が大きくなる
(成長ホルモンの分泌)
- ★ 記憶力・集中力が高まる
- ★ 免疫力がアップする
- ★ 気持ちが安定する

小学生の必要な睡眠時間のめやす

学年	1日の睡眠時間(めやす)
1～2年生	9～10 時間
3～4年生	8～9 時間
5～6年生	8～9 時間

※ 個人差がありますが、8時間以上をめやすにできるとよいです。

✓ おうちでできることチェック

- ☐ 決まった時間に起きる・寝るようにしている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 日中、外で体を動かす時間がある
- ☐ 寝る前のスマホ・ゲーム・テレビを控えている
- ☐ 寝る環境(明るさ・温度・音)を整えている


 できることから
はじめましょう♪

生活リズムをととのえよう


朝

- 決まった時間に起きる
- 朝ごはんを食べる
- 朝の光をあびる


昼

- 外で体を動かす
- バランスのよい食事
- たくさん遊ぶ


夜

- 寝る前はスマホやゲームをやめる
- ぬるめのお風呂に入る
- リラックスして眠る準備をする

こんなことはありませんか？

・なかなか寝につけない
 ・朝、起きるのがつらそう
 ・日中、ぼーっとしている
 ・イライラしやすい

このような様子が続くときは、生活リズムを見直してみましょう。気になることがあれば、学校や専門機関に相談してください。

睡眠のことで
 気になったら、
 いつでもご相談
 ください。

生活リズムがんばりシート(夏休み明けの取組)の結果 ※数字は目標達成率
 ☆1組・・・早寝(59%)、早起き(77%)、朝ごはん(90%) ☆2組・・・早寝(64%)、早起き(66%)、朝ごはん(81%)
 5年生全体として、「早寝」「早起き」の達成率が低めでした。生活リズムが崩れがちなお子さんは、ご家庭でも早寝早起きについてお話しいただければと思います。