学校だより

令和８年１０月　３０日
松戸市立和名ケ谷小学校
校　長　　中村　直子

１１月　霜月

１１月のことを和風月名で「霜月」といいます。霜の降る月ということです。しかし、今年は10月下旬に30度を超える暑い日があり、驚きました。また、台風も30号を超えて発生しています。ここ数年は、季節感が異なってきたように思います。一方で、先日6年生が修学旅行で日光へ行った際には、紅葉が見事であり、秋の良さを感じてきたところでもあります。

１０月に睡眠学者の筑波大学教授　柳沢正史氏が、医学界の権威である「アルバート・ラスカー基礎医学研究賞」に輝くというニュースがありました。2年前にも学校だよりで睡眠のことを取り上げましたが、睡眠は間違いなく人の体に重要なものであります。厚生労働省の HP に柳沢教授のインタビュー記事が掲載されていました。たくさん紹介したいのですが、紙面の関係上こどもの睡眠についての内容を紹介します。

〇こどものときの睡眠不足はより深刻です。
〇幼いこどものころに睡眠不足があると肥満になる率が高いことも知られています。
〇脳の海馬という部位に影響するという論文も出ています。
〇眠っていないこどもは、認知機能が低下したり、問題行動を起こしやすい、メンタルな病気にもかかりやすい、という論文も出ています。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド」というパンフレットには、①小学生は9～12時間の睡眠時間を確保しましょう。②朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと食べ、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに…と書いてあります。その他に成人用、高齢者用にも推奨事項が書かれています。また、柳沢教授が出演したテレビ番組では、「睡眠の質を高めるというより、まず量を確保することが大事。」と話していました。人生100年時代。健康で過ごすために、今からでも睡眠貯金をしていきたいものです。

2年生　校外学習

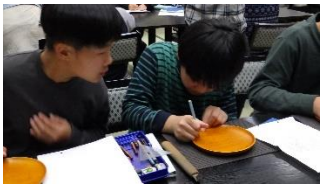







6年生　修学旅行








11月の行事予定

【11月の主な行事予定】現時点での予定です。変更の可能性もありますので、ご承知おきください。

2	月	全校朝会　全校持久走練習	13	金	全校持久走練習
3	火	文化の日	16	月	全校持久走練習
4	水	委員会活動 下校　1～4年　14:15 5～6年　15:00	18	水	クラブ活動 下校　1～3年　14:15 4～6年　15:00
5	木	全校持久走練習	19	木	LAT　持久走予行練習
6	金	千教研　下校12:40	20	金	5校時日課　下校14:45
9	月	代表委員会　全校持久走練習	23	月	勤労感謝の日
10	火		24	火	3校時日課　下校12:40 就学時健康診断　SC 来校
11	水	通常5時間日課　下校14:45 全校持久走練習	26	木	持久走記録会
12	木	公開研究会　下校 12:35　LAT 公開学級　下校 14:35	27	金	持久走記録会予備日　LAT
			30	月	教育相談日

【12月の主な行事予定】現時点での予定です。変更の可能性もありますので、ご承知おきください。

1	火	全校朝会	10	木	5校時日課　下校14:15　LAT
2	水	委員会活動　LAT 下校　1～4年　14:15 5～6年　15:00	11	金	5校時日課　授業参観・学級懇談会
			14	月	5年・6年　書き初め練習
			15	火	1年　交通安全教室
3	木	5年　まちっこプロジェクト 3年・4年　書き初め練習	16	水	6年　まちっこプロジェクト 1年　交通安全教室
7	月	5年・6年　書き初め練習	18	金	6年　租税教室　LAT
8	火	SC 来校	21	月	給食終了
9	水	3年・4年　書き初め練習 クラブ活動　下校　1～3年　14:15 4～6年　15:00	22	火	3校時日課　大掃除　下校11:35
			23	水	2学期終業式　下校11:35
			3学期始業式　令和9年1月7日（木）		

【お知らせ】

○令和8年度卒業証書授与式　令和9年3月16日（火）

○令和9年度　小学校入学式　令和9年4月9日（金）　中学校入学式　令和9年4月8日（木）

○11月12日（木）は本校の公開研究会（道徳科）になります。公開学級は、2年1組 ・ 4年1組 ・ 6年3組です。松戸市内外の教育関係者の方が授業参観や研究協議会に参加する予定です。授業公開する3つの学級は他の学級と下校時刻が異なりますので、ご承知おきください。

○子どもたちの教育活動中は、不審者侵入防止対策として正門や裏門を閉めています。来校された際には、開けた門をその都度閉めていただきますよう、お願いします。子どもたちの安全のため、ご理解とご協力をお願いします。