

学校だより～9月～

URL <http://www.edu.city.kyoto.jp/hp/daigonishi-s/>

E-Mail daigonishi-s@edu.city.kyoto.jp

〒601-1378 京都市伏見区醍醐川久保町1 Tel571-0221 fax571-4629

令和7年8月26日
京都市立醍醐西小学校
校長 上西 佳朗



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠を

アメリカ睡眠医学会は、推奨する睡眠時間を1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間としています。日本の厚生労働省も、同様の時間を推奨しています。随分多いなど感じる保護者の方もおられるのではないかでしょうか。

さて、昔から「寝る子は育つ」と言われますが、しっかり睡眠をとることはなぜ大切なのでしょうか。睡眠には、以下のような役割があると言われています。

○疲れた体や脳を休息させて、疲労を回復する。

○成長ホルモンを分泌する。

成長ホルモンは、骨を伸ばしたり筋肉を増やしたり、新陳代謝を盛んにし、免疫機能を高めたりする働きがあります。ですので、子どもの成長のために、十分な睡眠が必要です。

○睡眠中に記憶の整理を行う。

学習して得た情報は、睡眠によって記憶として定着します。また、睡眠時間が短い子どもたちは、記憶力が低いことが報告されており、睡眠時間が長いほど脳の海馬が大きく成長するそうです。つまり、睡眠をしっかりとることが、学習能力の向上につながるのです。

ほかにも、睡眠は心の健康や運動能力の向上とも関係していると言われています。

お子さんの成長のために、十分な睡眠が欠かせません。十分な睡眠をとるために、始業式では子どもたちに以下の2つのこと話をしました。

○朝日を浴びること

朝日を浴びることにより、体内時計を調整することができます。まずは眠たくても起き上がって、朝日を浴びること。早寝早起きとよく言われますが、起きる時間が遅いとなかなか早寝ができません。まずはしっかりと早く起きて、朝日を浴びて体内時計を調整することが大切です。

○就寝前は、スマホやタブレットなどの機器の使用を避けること

就寝前に、ましてや布団の中でスマホ等を触っていては、交感神経が刺激されて眠たくなりません。「スマホやタブレットの使用は〇時まで」「寝室には持ち込まない」などのルールを決めて使うことが大切です。

2学期が始まるのに合わせて、生活調べを行います。子どもたちが十分な睡眠をとり、よりよく成長していくよう保護者の方とともに子どもたちに働きかけていければと思っています。ご家庭でも生活調べを機に、お子さんの生活習慣について振り返っていただければ幸いです。

京都市立醍醐西小学校長
上西佳朗



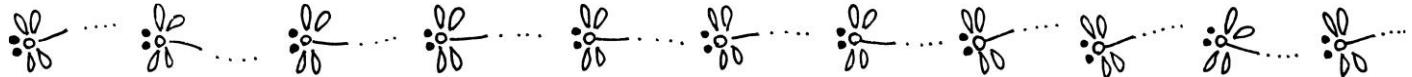
若狭青少年自然の家 宿泊学習 7月14日～16日

4年生は7月14日(月)から16日(水)に小学校生活初めての宿泊学習を行いました。

今年度も「国立若狭湾青少年自然の家」での実施でしたが、昨年までの1泊から2泊に増えました。天候が心配されましたが、海水浴やシュノーケリングをはじめ、浜辺でのキャンプファイヤー、磯観察など、予定していた海での活動をすべて実施することができました。

また、子どもたちはこの宿泊学習に向けて事前の活動も一生懸命取り組んできました。出発式や入所式などのあいさつ、保健、食事のあいさつ、レクリエーションなど、2泊3日の活動がよりよいものになるように協力して進めてきました。その取組があったからこそ当日の「楽しさ」があったのではないかでしょう。

4年生の子どもたちには、この経験をこれから学校生活、家での生活に生かしてほしいと思います。



9月17日(水)～19日(金)に夏休みの自由作品展を開催します。



フリールーム(全学年)

時間帯: 午前8時30分～午後5時00分の間です。

自分たちで問題解決学習になるようなテーマを設定し、仮説を立て、検証方法を考え、検証・

考察したすばらしい自由研究・作品となっています。子どもたちのがんばりを是非ご覧ください。

【17日(水)の5校時は、授業参観日となっています。お知らせや学級だより等でご確認ください】

せいかつ ととの ☆生活リズムを整えましょう☆



ことし れんじつ もうしょ なつやす つづ なが やす あ
今年も連日の猛暑となつた夏休み。これからもしばらくは続きそうです。長い休み明けは、
せいかつ もど がつ にち すい がつ か か せいかつ
生活リズムもなかなか戻りにくくなります。8月27日(水)から9月2日(火)まで『生活
しら おこな とく はやね はや お あさ いしき こ
調べ』を行います。特に「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して、子どもたちがなるべ
く早く生活リズムを整え充実した学校生活を送ることができるように、ご協力をお願
いします。



☆『生活調べ』2~6年生は、毎朝、学校にて記入をします。

1年生は、保護者の方でご記入をお願いします。

☆『生活調べ』の感想等を保護者の皆様に記入していただく欄
を設けています。ご感想等の記入もよろしくお願いします。



預り金集金の

お知らせ 9月分

1年生

1年学年費	···	1,000円
給食費	···	4,700円
合計	···	5,700円

2年生

2年学年費	···	1,000円
給食費	···	4,700円
合計	···	5,700円

3年生

3年学年費	···	2,000円
給食費	···	4,700円
合計	···	6,700円

4年生

4年学年費	···	2,000円
給食費	···	4,700円
合計	···	6,700円

5年生

5年学年費	···	2,000円
給食費	···	4,700円
修学自然教室積立費	···	3,000円
合計	···	9,700円

6年生

6年学年費	···	2,000円
給食費	···	4,700円
卒業対策費	···	2,000円
合計	···	8,700円

※9月9日(火)までにご入金いただきますよう、お願いいたします。(9月10日引落)

令和7年度 9月 行事予定表

日	曜	学校行事	保健行事	放課後 まなび教室	部活	地域・PTA行事等
1	月	クラブ活動④	スクールカウンセラー来校			
2	火	3・5年3くみバレエ公演		○		
3	水	スマイル給食〈赤1〉スマイルそうじ		○		
4	木	短縮校時 ロング昼休み スマイル遊び	フッ化物洗口・シャキトレ			
5	金			○		
6	土					
7	日					
8	月	児童集会 教育実習開始 (～10/7) ALT	スクールカウンセラー来校 身体計測4年			
9	火	3年スーパーマーケット見学	身体計測3くみ、1年	○ 1年スタート		
10	水	スマイル給食〈白1〉スマイルそうじ	保健の日 身体計測2、6年	○		
11	木	短縮校時 全校4校時授業 (完全下校13:20)	フッ化物洗口・シャキトレ 身体計測3年			
12	金		身体計測5年	○		
13	土					
14	日					
15	月	敬老の日				
16	火	避難訓練(不審者) 学校安全日		○		
17	水	授業参観 家庭教育学級 ALT 体操服販売 (13:30～)	スクールカウンセラー来校			PTA運営委員会 10:30～
18	木	短縮校時 ALT	フッ化物洗口・シャキトレ			
19	金			○		
20	土					
21	日					
22	月	運動会実行委員会① 6年ゲストティーチャー	スクールカウンセラー来校			
23	火	秋分の日				
24	水	スマイル給食〈赤2〉スマイルそうじ		○	○	
25	木	短縮校時 ロング昼休み・スマイル遊び	フッ化物洗口・シャキトレ			
26	金	全市スキルアップデイ		○		
27	土					子どもの居場所
28	日					
29	月	短縮校時 委員会⑥ 児童会本部会	スクールカウンセラー来校			
30	火	5年ゲストティーチャー		○		

※あくまで予定です。様々な状況により変更になります。



【10月の主な予定】

1日 (水) スマイル給食〈白2〉 3日 (金) 4年社会見学(さすてな京都) 6日 (月) 児童集会・朝会・クラブ活動⑤
 7日 (火) 教育実習最終日 8日 (水) 運動会全校練習①・スマイル給食〈赤3〉 9日 (木) ロング昼休み・スマイル遊び
 14日 (火) ばかばかウイーク・運動会委員会② 15日 (水) 検尿 16日 (木) 検尿・スマイル給食〈白3〉
 17日 (金) 運動会全校練習② 23日 (木) 運動会前日準備 24日 (金) 運動会・全市スキルアップデイ
 25日 (土) 6年持久走、陸上記録会・醍醐十校区少年補導キャンプ 26日 (日) 醍醐十校区少年補導キャンプ予備日
 27日 (月) 委員会⑦(卒業アルバム撮影) 児童会本部会 28日 (火) 運動会予備日
 29日 (水) スマイル給食〈赤4〉 1・2・5・6年歯磨き巡回指導
 30日 (木) 3くみ育成合同運動会・4校時授業(1年生以外)
 31日 (金) 1～4年コンサート鑑賞・検尿二次

※原則木曜日は短縮校時、水曜日は部活動・スマイルそうじ、木曜日はフッ化物洗口とシャキトレがあります。