



10月の予定

※「SC」は、スクールカウンセラー来校日

↓各学年の授業時間

日	曜	朝	行事予定等	1	2	3	4	5	6
1	木		都民の日						
2	金	読書	避難訓練 煙体験（2年）	5	5	5	6	6	6
3	土								
4	日								
5	月	読書	委員会活動	5	5	5	5	6	6
6	火	読書	たてわり班遊び	5	5	6	6	6	6
7	水	安全指導	全校4時間授業 SC	4	4	4	4	4	4
8	木	児童集会	理科移動プラネタリウム（6年） SC	5	5	6	6	6	6
9	金	読み聞かせ（1～4年） 読書（5,6年）	運動会時間割始 下水道キャラバン（4年）	5	5	5	6	6	6
10	土								
11	日								
12	月		スポーツの日						
13	火	読書	SC	5	5	6	6	6	6
14	水	読書		4	5	5	5	5	5
15	木	読書	全校4時間授業（就学時健康診断） SC	4	4	4	4	4	4
16	金	読書		5	5	5	6	6	6
17	土								
18	日								
19	月	全校朝会	1～5年5時間授業 運動会係活動①（6年）	5	5	5	5	5	6
20	火	読書	消防署見学（3年）	5	5	6	6	6	6
21	水	読書	SC	4	5	5	5	5	5
22	木	読書		5	5	6	6	6	6
23	金	運動会全校練習	SC	5	5	5	6	6	6
24	土								
25	日								
26	月	読書		5	5	5	5	5	5
27	火	運動会全校練習	SC	5	5	6	6	6	6
28	水	読書		4	5	5	5	5	5
29	木	読書	1～5年5時間授業 運動会リハーサル 運動会係活動②（6年） SC	5	5	5	5	5	6
30	金	読書	全校4時間授業	4	4	4	4	4	4
31	土		運動会	5	5	5	5	5	5



杉並区立
浜田山小学校

浜田山小学校
公式サイト二次元コード

令和 8 年度 10 月号

はまだやま



校 長 小澤 伸生
副校長 中 村 恵 美
笹 川 健 太 郎

秋の過ごし方

副校長 笹川 健太郎

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、睡眠の秋など、四季のなかで「○○の」というフレーズがこれだけたくさん付くのは秋だけです。これは秋という季節が、穏やかな気候で過ごしやすく、さまざまな活動を楽しむことができることを表しています。今年度、本校は運動会を秋に開催します。「スポーツの秋」という言葉の通り、体を動かすのに心地よい最適な環境のなかで、集中して練習ができるのではないかと期待しています。

ただし、元気に体を動かすには量と質が伴った睡眠と食事が欠かせません。しかし、ご安心ください。秋には「睡眠の秋」という言葉もございます。秋は夏の暑さから解放され、熟睡しやすい季節と言われています。

そこで、保護者の皆様にお尋ねします。現在のお子様の睡眠時間はどのくらいでしょうか。厚生労働省が出している「子どもの睡眠」という記事によりますと、米国睡眠医学会が推奨している小学生の睡眠時間は9～12時間で、世界各国の大部分の子どもの平均睡眠時間はこの推奨時間内にあるそうです。しかし、日本の子どもの睡眠時間は平均すると推奨時間を下回る、もしくは下限付近とのことです。この日本の子どもの睡眠時間が短い背景の一つには、世界で最も睡眠時間の短い日本の大人の生活スタイルも影響しているとされています。本校でも、イライラしていたり、ぼーっとして授業に集中できなかったりしている子がときどき見受けられます。ぜひこの秋は家族ぐるみで早い時間での就寝を心掛けてみてはいかがでしょうか。

また、体を動かすために大切なもう一つの要素である「食事」ですが、なぜ秋は「食欲の秋」と言われているのか、みなさんご存じでしょうか。由来については諸説あるのですが、栗やさつまいも、梨、ぶどう、それから私たちの主食となるお米など、多くの食材が秋に旬を迎えるため、いつもより食欲が増すということから「食欲の秋」と呼ばれるようになったのだそうです（他にも気温の低下によってエネルギーの消費量が増えることや、日照時間が短くなることで体内のホルモンバランスが変化し、食欲が増進されることなど）。また文化的な背景として、昔から日本人は秋に五穀豊穡への感謝のお祭りや翌年の豊作を祈る行事を行っていたことから、「食欲の秋」という考え方が広まったとも言われています。

みなさんの「○○の秋」の○○の中にはどのような言葉が入るでしょうか。たくさん体を動かし、よく食べ、十分な睡眠をとり、読書をしたり絵を描いたり・・・ぜひ今年の秋を有意義なものにしていきましょう。

＜10月の生活目標＞ 【時間のけじめをつけて行動しよう】

キ～ンコ～ンカ～ンコ～ン！と中休みが終わるチャイムが鳴ると、1年生が遊びをやめて、昇降口へ素早く移動している姿をよく見かけます。「チャイムが鳴ったから、早く戻ろう！」という気持ちが伝わってきて感心します。

他にも、授業中は、学習に集中して取り組み、5分休みは、トイレや水分補給、次の時間の準備をするなど。

時間のけじめをつけて過ごすことは、簡単そうで意外と難しいです。

そこで、10月の生活目標は、『時間のけじめをつけて行動しよう』にしました。

チャイム着席ができた時、学習準備ができている時、授業と休み時間のけじめをつけて行動できた時の気持ちを大切に、時間のけじめをつけて行動することができるよう指導していきます。

生活指導担当

1 年 生	★新しいノート購入について tetoruでお伝えしたように2冊目はマス目が変わります。国語12マスノート（十字リーダー入り）、算数14マスノートです。ノート切り替えの際はご購入お願いいたします。 ★タブレットは専用のケースに入れ、ランドセルに入れて持ち帰ります。持ち帰りましたら、毎日忘れずに充電して持たせてください。担任の指示なく家庭で使用することはできません。正しく使用できるようタブレットの約束事についてのお手紙が出ます。よくお読みいただき、安全に使用できるようご家庭でもご協力お願いいたします。
2 年 生	★九九カードと検定について 算数の学習で使用する、九九カードを配布しました。一枚ずつ<u>すべてのカード</u>とケースに記名して、10月5日（月）までに持たせてください。 検定は、ご家庭で合格のサインをもらってから、学校で挑戦します。「かけ算九九がんばりカード」を用意しますので、お子さんの練習を聞いていただき、<u>見ないで・間違えずに・スラスラ</u>言えたらサインをお願いいたします。ご協力、よろしくお願いいたします。 ★運動会に向けて 9日から運動会特別時間割が始まり、毎日体育があります。体育着と汗拭きタオルと水筒を持たせてください。
3 年 生	★10月20日（火）の消防署見学について 社会科で地域の安全について学ぶために、消防署見学に行きます。学校に戻ってきて給食を食べるため、お弁当は不要です。当日は、通常を持ち物と水筒（肩ひもつき）・帽子を持たせてください。登校時刻は、通常通りです。
4 年 生	★4年5組の下校時刻変更について 11月26日（木）は4時間授業ですが、研究授業のため、4年5組のみ、下校時刻が14時30分頃になります。ご了承ください。
5 年 生	★12月4日（金）エコプロ2026発表・見学 保護者引率のお願い 保護者の引率を各クラス2名お願いしたいと考えております。当日は児童と一緒にバスで移動し、東京ビッグサイト会場内での児童の安全見守りをお願いいたします。なお、ご自分のお子さんの発表はご覧いただけるようにします。ご協力いただける方は、浜サポの募集からお申込みをお願いいたします。 引率が可能な方が多数の場合には、勝手ではありますが、抽選で各学級2名にしばらくさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。 【時間】 8：00（校庭集合）～15：30頃（校庭解散予定） 【交通機関】 貸し切りバス4台 【会場】 東京ビッグサイト東ホール（江東区有明3-11-1） 【昼食】 引率の保護者の方もお弁当をご持参ください
6 年 生	★理科移動プラネタリウムについて 10月8日（木）に、理科移動プラネタリウムを予定しています。本校の体育館に移動式のドーム型プラネタリウムを運び込み、外部講師の方々に月の動きについて説明いただきます。各学級、1時間ずつの学習を予定しています。

小中一貫教育

高井戸中学校、高井戸東小学校、浜田山小学校の3校で小中一貫教育に取り組んでいます。

「杉並区小中一貫教育基本方針」を踏まえ、義務教育9年間を通して、全人的な発達を目指し、調和のとれた人間形成を目的とした小中一貫教育を推進することをねらいとしています。

- ①小中のつながりを意識した教員としての指導力の向上
- ②9年間を通した一貫性のある教育について具体的方策の検討、実施

以上の2点を中心に取組を進めています。

すでに小中合同での教員の研修会を実施しました。今後、各小学校の代表委員会と高井戸中学生徒会による未来会議や中学校の出前授業（6年生対象）、図工・美術等の作品交流などを計画しています。

小学校から中学校へスムーズな接続となるよう、努めてまいります。

教務主任

ミシンから広がる学び

運動会の練習に一生懸命励む子どもたちですが、その傍らで、5・6年生は家庭科のミシン学習にも取り組んでいます。

5年生はランチョンマット、6年生はトートバッグと、どちらも実際の生活の中で使えるものを製作しています。

5年生にとっては初めてのミシン。まずは「安全に使うためには、どんなことに気を付けたらよいだろう」と、みんなで話し合い、学習のきまりを考えるとところからスタートしました。

6年生のトートバッグは、5年生に比べて工程が多く、作り方も少し複雑です。そこで、まずは新聞紙を使ってバッグを作りながら、完成までの手順や形を確認しました。

自分で考え、手を動かし、少しずつ形になっていく過程を楽しみながら、世界に一つだけのオリジナル作品を作っています。

今回のミシン学習では、保護者・地域の皆様にもたくさんのお力をお借りしています。ミシンの操作を見守っていただいたり、困っている子に声をかけていただいたりすることで、子どもたちは安心して学習を進めることができています。温かく支えてくださる皆様に、心より感謝申し上げます。

完成した作品は、2月の展覧会で展示する予定です。子どもたちの思いが詰まった作品を、ぜひ楽しみにしててください。

家庭科は、衣食住に関する知識や技能を身に付けるだけでなく、自分や家族の生活をよりよくするために、課題を見付け、考え、工夫し、実践する力を育てる教科です。学校で学んだことを家庭で実際に取り組んでみることで、学びはより確かなものになります。ぜひご家庭でも、子どもたちの「やってみたい」を応援していただければと思います。

家庭科専科

運動会のお知らせ

10月31日（土）午前8時35分より本校校庭において、運動会を開催いたします。是非ご参観いただき、子どもたちの元気な姿にご声援くださいますよう、ご案内申し上げます。

これから各学年で練習が始まります。今年度は、子どもたちが自分たちで考えたり、工夫したりする場面も取り入れていきます。

練習期間中は、暑さや疲れにも配慮しながら進めてまいります。ご家庭でも、十分な睡眠や朝食など、体調管理へのご協力をお願いいたします。

○保護者の受付について

保護者の方の受付は、西門で8時10分からです。安全のため、受付開始前に校門付近や道路上で並ぶことはご遠慮ください。PTA名札、または、入校証を必ずお持ちください。

当日の時程やプログラム、参観についての詳細は、後日配布する「運動会開催のお知らせ」「保護者用プログラム」をご確認ください。

運動会委員長