



9月号

伊藤小だより

令和7年9月1日発行
品川区立 伊藤小学校
校長 齊藤 直彦

URL <https://ito-es.shinagawa.andteacher.jp>

ゆったりのおすすめ ～ 脳を正しく休めましょう！～

校長 齊藤 直彦

2学期が始まりました。暦の上では「処暑」、暑さも峠を超えて秋の気配を感じる頃とされていますが、まだまだ厳しい暑さが続いています。いつまでこの暑さに耐えなければならぬのだろうと少々不安になりますが、熱中症の予防に細心の注意を払いながら2学期の教育活動を進めていきたいと思っています。昔なら「さあ新学期。スタートダッシュで頑張りましょう！」と言っていたところですが、今はゆったりとした心持ちで、学校生活に慣れることから始めたいと考えています。

というのも、「新学期疲れ」という言葉をご存じでしょうか。以前は新しい学年を迎えた5月頃の様子を表していましたが、近年は9月、夏休み明けにも使われるようになりました。9月が5月と決定的に異なるのは、「長期休み明け」ということです。長い休みを過ごして生活リズムが変わり、ストレスのない状態で1ヶ月弱生活すると、どうしても耐性が弱くなって来るそうです。早起き、勉強、対人ストレスなど、1学期は適応できていたものでも不安に感じ、結果的に疲労が溜まってしまうのが9月始めの特徴です。さらにまだまだ続く暑さが追い打ちをかけていきます。今年は、夏休み最後の1週間に行われたラジオ体操に、これまで以上にたくさん子どもたちが参加していました。きっとよいリズムで新学期を迎えられるのではと期待しています。

もちろん個人差がありますので、なかなか本調子に戻れない子は、まずはスタートの1, 2週間で生活リズムを正しつつ、毎日の不安感や疲労感を減少させることが大事です。さらに現代の子どもたちにはもう一つ！身体だけでなく、脳に与えた「過度な疲れを取り除く」ことが必要だと言われています。ご想像のとおり、脳を疲れさせているのは、PCやタブレット、スマートフォン、ゲーム機等。長時間続けることは、脳が休めていない状態だそうです。酷暑であった夏休み、アウトドアよりもインドアでの生活が多かったと想像すると、子どもたちの脳がいつも以上に疲れを蓄積しているのではないかと懸念します。

脳科学でいうところの「脳過労」。脳は働きもので、暇な状態が大の苦手。何も考えていない状態を嫌い、常に働こうとしています。そこで、視覚的な刺激が強いゲームはもちろん、何となく見ている動画でも、脳は情報をインプットしている状態になり、見続けている間、常に働いています。最近の動画コンテンツは、どんどん見たくなるような仕掛けで作られていますし、脳自体も暇にならないようにしたいので、常にインプットが可能な動画を見続けてしまうわけで、なかなか止められないのはそのためです。脳には、「浅く考える機能」もあり、深く考えず単に動画視聴しているだけでも疲労が蓄積していくそうです。もちろん、先に述べたコンテンツは、リフレッシュさせてくれます。なんでも「ほどほどに」ですね。そして、いわゆる「心」があるのが人間の感情をつかさどる「脳」です。ですから、2学期開始にあたり、身体も脳（＝心）も適切に再起動させたいですね。

よくスロースタートと言いますが、学校生活における時間の流れは変えられません。ですから、「ゆっくり」ではなく「ゆったり」とした心持ちで新学期のスタートを子どもたちが迎えられるよう支援していきたいと思えます。今学期もよろしくお願いいたします。

9月の予定

※下校時刻は目安です。
前後する場合がありますので御承知おきください。

日	曜日	行事・予定	下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月	始業式 避難訓練 (引き取り訓練)	12:30					
2	火	安全指導日 給食始 発育測定(6年)	14:10		15:00			
3	水	発育測定(5年) 夏休み作品展始	13:10					
4	木	発育測定(4年) 掃除あり時程	14:30	15:20				
5	金	発育測定(3年) 小中連携部活動交流(6年) 夏休み作品展終	13:10					15:40
6	土							
7	日							
8	月	全校朝会 発育測定(2年) 委員会	14:00				14:45	
9	火	発育測定(1年) 社会科見学 (4年)	14:10		15:00			
10	水	保健出前授業 (5年)	14:10					
11	木		14:10	15:00				
12	金	水泳指導終 掃除あり時程	14:30			15:20		
13	土							
14	日							
15	月	敬老の日						
16	火	全校朝会 演劇鑑賞教室	14:10		15:00			
17	水		14:10					
18	木	児童集会 なかよし班活動 掃除あり時程	14:10	15:00				
19	金	社会科見学 (6年) 掃除あり時程	14:30			15:20		16:00
20	土							
21	日							
22	月	全校朝会	14:10					
23	火	秋分の日						
24	水	3年3組研究授業 (3年3組のみ5時間授業)	13:10					
25	木	児童集会 3年生スーパー見学	14:10	15:00				
26	金	掃除あり時程 ユニセフ募金始	14:30			15:20		
27	土							
28	日							
29	月	全校朝会 クラブ (卒業アルバム撮影)	14:00				14:45	
30	火		14:10		15:00			

学校からのお知らせ

【教員の配置について】

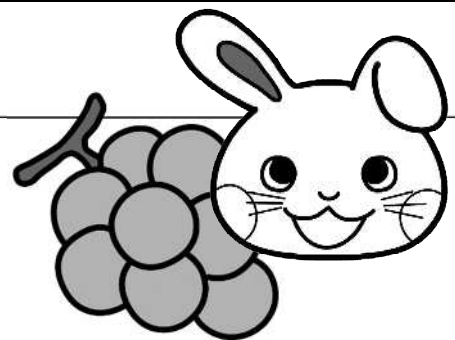
- 蒔田芽生教諭が7月末より産休に入りました。
それに伴い、砂川愛優美教諭が3年1組担任となります。
- 萩島啓子教諭が復帰します。3~6年生の算数科を担当します。

【欠席等連絡・保護者の連絡先について】

- 遅刻・欠席等の御連絡はFormsにてお受けいたします。

学校ホームページ>MENU>お知らせ>【令和7年4月】○欠席等の連絡方法について

- 学校からの連絡はメールを利用する場合があります。メールアドレスの追加登録や変更は担任までお知らせください。また、保護者の連絡先が4月より変更している場合は、速やかに担任までお知らせください。



1年生の学習予定とお知らせ

国語	すきなことなかに かたかな やくそく うみのかくれんぼ
算数	10よりおおきいかずをかぞえよう なんじなんじはん いくつあるかな
生活	さいてほしいわたしのはな いきものとなかよし
音楽	どれみとなかよくなるう
図工	せんせいあのね いっしょにおさんぽ ぺったんコロコロ
体育	ベースボールゲーム マットあそび
英語	The Kingdom of ice cream...
市民科	一人になるとあぶないよ 毎日気もちよくすごすために

◎下巻の教科書配布について

国語科・算数科・図画工作科・生活科の教科書の下巻を配布します。国語科と算数科は10月中旬ごろから、図画工作科と生活科は2年生で使用します。記名後、御家庭で保管してください。使用するときには連絡をします。

◎アサガオについて

アサガオは、9月1日(月)～9月8日(月)の期間に保護者の方が持ってきてください。種は、袋に入れて記名をしていただき、9月8日(月)までに持たせてください。

2年生の学習予定とお知らせ

国語	雨のうた ことばでみちあんない どうぶつ園のじゅうい
算数	かさ 三角形と四角形
生活	あそんで作ってくふうして
音楽	この空とぼう いるかはざんぶらこ
図工	わっかでへんしん こんなことあったよ
体育	水遊び、ボール運動、マットあそび
英語	アルファベットの文字と名前
市民科	思いやりをもって人とかわろう、 セカンドステップ

◎算数科で使う九九カード、三角定規について

算数科の時間に使う九九カードは学校で購入します。名前を書いていただくために、一度持ち帰らせます。名前を記入後、すぐに学校に持たせてください。学校のお道具箱で保管します。

三角定規(2つセットのもの)は御家庭で御準備いただき、名前を書いて9月16日(火)までに持たせてください。見本の写真をロイロノートで送りますので、御確認をよろしくお願いいたします。

◎下巻の教科書配布について

国語科と算数科の下巻の教科書を配布します。名前を書いていただくために、一度持ち帰らせます。使用するときには連絡をしますので、それまで御家庭で保管をお願いいたします。

3年生の学習予定とお知らせ

国語	ローマ字、すがたをかえる大豆
社会	店ではたらく人々と仕事
算数	あまりのあるわり算 くふうして計算のしかたを考えよう
理科	花がさいた こん虫を調べよう
音楽	ゆかいな木ぎん あの雲のように アチャパチャノチャ
図工	ぬのでえがくと 空きようきのへんしん
体育	スロー&ランベースボール、マット運動
英語	Unit 4 I like blue.
市民科	そなえあれば、うれしいなし 心と心をつなげよう

◎算数科で使うコンパスの購入について

算数科の時間に使うコンパスの購入をお願いします。記名をしていただき、9月16日(火)までに持たせてください。

◎社会科「買い物調べ」について

「店ではたらく人々と仕事」の学習の中で買い物調べを行います。9月3日(水)～9月8日(月)までの1週間の買い物について、「どこで」「どのようなものを購入したか」「そのお店で買った理由」を子どもたちが保護者の方に質問しますので、御協力をよろしくお願いいたします。

4年生の学習予定とお知らせ

国語	パンフレットを読もう ごんぎつね
社会	自然災害から人々を守る活動
算数	垂直・平行と四角形
理科	月や星の動き 自然の中の水
音楽	いろいろな木の実 言葉でアンサンブル こきりこ
図工	言葉から感じて 持ち物：図工バッグ、絵の具バッグ、iPad
体育	ティーボール マット運動
英語	Unit 4 What time is it?
市民科	目指せ発表名人 話し合っ解決しよう

◎2学期の持ち物について

図工バッグ、音楽バッグ、道具箱など、学習で使用するものを、授業に合わせて学校に持って来られるように、御準備よろしくお願ひいたします。

◎「地域の祭りを知る学習」について

社会科の「地域の祭りを知る」の学習で、講師の先生をお招きし、地域のお祭りについてのお話を聞きます。体育館で行います。特別な持ち物は必要ありません。

◎社会科見学について

9月9日(火)に社会科見学に行きます。(雨天決行)お弁当持参です。詳細は、後日配布されるしおりを御確認ください。

5年生の学習予定とお知らせ

国語	たずねびと
社会	水産業のさかんな地域
算数	図形の角
理科	種子や実のでき方
音楽	祝典序曲 打楽器でアンサンブル
図工	ほり進めて刷り重ねて(版画) 持ち物：図工バッグ、絵の具バッグ、iPad
家庭科	ひと針にこころをこめて 物やお金の使い方
体育	水泳 マット運動
英語	Unit 4 Who is this?
市民科	賛成・反対の立場をはっきりさせよう

◎林間学園について

7月22日～23日に日光林間学園へ行ってきました。体調管理や荷物の準備など御協力ありがとうございました。天候に左右されつつも、全行程を実施することができました。ハイキングでは安全面に気を付けながら、日光の自然を楽しみました。宿舎の中では生活マナーを守り、飯盒炊きさんや肝試しを通して友達と楽しみながら絆を深めることができました。予定の時間よりも早く集合したり、部屋を清潔に保ったりと、一人一人の役割をしっかりと果たす姿が見られました。林間学園で学んだことを、2学期以降の学校生活に生かせるよう、引き続き指導してまいります。

◎家庭科について

2学期は、裁縫でマスコット作り、調理実習でお米炊き・味噌汁作りをする予定です。今後調理実習参加確認書もお配りしますので、御確認をよろしくお願ひいたします。

6年生の学習予定とお知らせ

国語	せんねんまんねん 名づけられた葉 いちばん大事なものは インターネットでニュースを読もう 文章を推敲しよう やまなし
社会	貴族のくらし 武士の世の中へ 今に伝わる室町文化
算数	ならべ方と組み合わせ方 小数と分数の計算
理科	生物のくらしと環境 てこのしくみとはたらき
音楽	星の世界 雨のうた
図工	版で広がるわたしの思い 感じて考えて 持ち物：図工バッグ、絵の具バッグ、iPad
家庭科	思いを形にして生活を豊かに
体育	水泳 マット運動 病気の予防
英語	Unit 4 Let's see the world.
市民科	みんなでつくろう学級会

◎中学校部活動体験について

9月5日(金)に伊藤小学校、富士見台中学校、上神明小学校に分かれて、14:15～15:15まで部活動体験を行います。

当日の持ち物に関しましては、児童にロイロノートで連絡いたします。

◎社会科見学について

9月19日(金)の集合時刻は8:20です。当日欠席する場合は、8時までに電話での連絡をお願いいたします。当日はお弁当の御準備をお願いいたします。

◎家庭科について

「ウォールポケット製作」にあたって、材料の準備をお願いいたします。

- ・自分で考えたデザインに必要なフェルト数枚
- ・ボタン、ビーズ、レース、リボン、刺しゅう糸、その他飾りとして使えそうな物

※最初から1つの形が出来上がっていたり、パーツごとの形に切られたりして売っている物や、ワッペンは使用できません。

※飾りはフェルトを主として作り、全て手縫いで付けていきます。9月16日(火)までに御準備をお願いいたします。