



駒小だより

教育目標

- ☐ 考える子
- ☐ 協力する子
- ☐ 元気な子

令和7年5月28日

6月号

豊島区立駒込小学校

「梅雨の時期に生活リズム（生活習慣）を整える」

副校長 常井 健司

「しとしと」「ぽつぽつ」「じめじめ」「むしむし」、近年では「ドシャドシャ」「ザーザー」「ゴロゴロ」「ギラギラ」といったことも珍しくなくなった梅雨の季節がやってきます。湿気があったり、天気がコロコロと変わったり、日によって暑かったり、寒さを感じたりするこの時期は、心も体も「ぐったり」しがちです。



令和7年度が始まって2か月が過ぎようとしています。子供たちは、この約2か月間にわくわくとドキドキを抱えながら新たな環境の中で、様々な学習活動に取り組んできました。高学年の委員会活動に張り切って取り組む様子や、休み時間における上級生が下級生へ優しく関わろうとする様子、授業中に積極的に発言しようとしたり、学級の係活動に責任をもって取り組んだりするとても頑張っている様子が校内でたくさん見られました。

そうして張り切って過ごしてきて、2か月が過ぎようとするこの時期に、また、様々な活動が停滞しがちな梅雨のこの時期に改めてお子様の「生活リズム（生活習慣）」を一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

1日24時間という時間は誰しにも平等です。ただ、その使い方は個人によります。基本的に私たちの体には1日＝24時間を計る体内時計が備わっていて、朝が来ると体内で覚醒をつくる力が大きくなり、夜9時頃を過ぎると覚醒の力が弱まり、眠くなります。そうした覚醒と睡眠のリズム（体内時計）の中で体温などの自律神経系や免疫力・代謝力を体内で保ったり高めたりすることができるそうです。

生活リズムが整っていると、「心身ともに安定した状態を保てる」その結果「勉強に集中できたり活発に運動できたりする」そして「周りともよりよく関われる」という好循環が生まれます。逆に生活リズムが整わず、「朝からだるい・イライラが溜まった状況」は悪循環の始まりです。

生活リズムを整えるコツは以下の内容です。

- 毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びる。（曇っていても太陽の光は当たるそうです。）
- 朝食を同じ時間にきちんと食べる。（朝食を食べることで心と体が目覚め体内時計が整う。）
- 昼間は運動や勉強でしっかり活動する。（ほどよい疲れが夜の睡眠をよりよく促す。）
- できるだけ同じ時間に夕食をとり、同じ時間に布団に入るようにする。（動物は空腹だと生きるために覚醒が促されるそうです。ですので、夕食は大事です。寝るときはテレビやゲーム、スマホの使用は控えてできるだけ暗くして寝ることがよいと言われています。）

《参照：楽しい調べ学習シリーズ「睡眠の大研究」著者：櫻井 武、PHP出版》

生活リズムを整える上で食事でも大事にしなければならないことのようにです。ちなみに、6月は「食育月間」です。全国各地で食育に関わる取組やイベントが実施されます。生活リズムと共に食生活（食べるものや食べる時間など）について考えるにもいい時期かもしれません。「梅雨」の語源は諸説ありますが、中国で梅の実が熟す頃に降る雨で「梅雨」と言っていたことだそうです。朝、旬の梅を使ったすっぱい梅干しを食べる。想像しただけで体が「シャキッ」としそうです。

体調管理が難しくなる梅雨の時期ですが、お子様の元気で健やかな学校生活のために引き続き各ご家庭でのご理解とご支援を賜りますようお願いいたします。

【6月の主な予定】

SC…スクールカウンセラー勤務

6月行事予定				各学年の授業時数					
日	曜	朝	行事	1	2	3	4	5	6
1	日								
2	月	歯科	歯科講話 8:30- 委員会 6月(6校時 5.6年 6時間) 安全指導	5	5	5	5	6	6
3	火	全朝	環境週間終 腎臓検診(2次)	5	5	6	6	6	6
4	水	学	【4時間】 眼科検診(1,2,3,6)8:45-	4	4	4	4	4	4
5	木	学	プール前健康診断(13:30-) SC	5	5	6	6	6	6
6	金	読	【水時程 5時間】体力テスト終 租税教室(6) 2年町探検	5	5	5	5	5	5
7	土								
8	日								
9	月	体	体育朝会(プール開き) 水泳指導始	5	5	5	5	5	5
10	火	学	サンシャイン展望台(3)	5	5	6	6	6	6
11	水	学	【4時間】	4	4	4	4	4	4
12	木	学	【5時間】 全校合同パトロール (14:25-) SC	5	5	5	5	5	5
13	金	読	【5時間】	5	5	5	5	5	5
14	土		(駒中保護者説明会)						
15	日		桜「殺虫剤」散布(地域)						
16	月	学	クラブ③(6校時 4-6) PTA会費引落日	5	5	5	6	6	6
17	火	児	すまいる班リーダー会議	5	5	6	6	6	6
18	水	学		4	5	5	5	5	5
19	木	学	社会科見学【(4)中央防波堤、日 本未来館:お弁当】	5	5	6	6	6	6
20	金	読聞	読み聞かせ(朝) 自転車安全教室 (3②③校庭・体育館)	5	5	5	6	6	6
21	土	学	土曜授業公開②(駒小まつり)3時 間授業	3	3	3	3	3	3
22	日								
23	月	学		5	5	5	5	5	5
24	火	学		5	5	6	6	6	6
25	水	学	【全学年 5時間】下校 14:25 頃	5	5	5	5	5	5
26	木	学	第3回すまいる班活動 国会見学(6):午前中 SC	5	5	6	6	6	6
27	金	読	心の劇場(6)午後	5	5	5	6	6	6
28	土								
29	日								
30	月	学	定期健康診断終 委員会 7月(6校時 5.6年 6校時)	5	5	5	5	6	6

【学校からのお知らせ】

(1) 水泳指導について

6/9(月)より水泳指導が始まります。持ち物やプールカードのきまりなど詳細については、後日配付されるお便りをご覧ください。

・お子さんが一人で水着を着替えたり脱いだりできるように、ご家庭でも練習をお願いします。また、髪の毛が長いお子さんは髪をまとめて水泳帽を着脱できるように練習をお願いします。

・怪我の原因となりますので、必ず手足の爪は短く切っておいてください。

・水泳指導期間は、時間割が変わります。

・健康診断(眼科・耳鼻科)で治療を勧められた場合はなるべく早く受診してください。よろしくお願いします。

(2) クラスルームの登録について

学年・学級の保護者用クラスルームに登録していただいたご家庭は、ご協力ありがとうございます。まだのご家庭は、なるべくお早めに登録をお願いいたします。

(3) PTA会費について

PTA会費については、PTAからの依頼を受けて「PTA入会/継続・会費引落委託・個人情報取扱同意書」に同意された方のみ 6月16日(月)に口座振替させていただきます。なお、PTA会費は3000円(年間)となります。

(4) 運動系のクラブ活動時の服装について

今年度は、校内事情により、運動系のクラブ活動は「普段着」で行います。クラブの日を確認いただき、運動しやすい服装で登校させるよう、ご配慮をお願いします。

(5) 土曜授業公開について

6月21日(土)は、1・2校時を公開(駒小まつり)、3校時は非公開とします。詳しくは、後日配布の文書でご確認ください。

【1年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 毎日連絡帳の確認について

毎日頑張って連絡帳を書いています。お子さんが書けているか、担任からの連絡がないか確認していただき、見ていただきましたらサインをお願いします。

学校から連絡がある場合は付箋をつけて連絡帳をお子さんに渡しています。ご家庭から連絡がある場合も見逃しを防ぐため付箋が見えるようにつけていただきますようお願いします。



(2) プール用品について

プール用品の購入先とプール日の持ち物のお便りを先日記りました。6月9日(月)にプールの持ち物の確認と着替えの練習を行いますので、その日までに用意をお願いいたします。また、自分で着替えができるようにご家庭でも着替えの練習をお願いします。髪の毛の長いお子さんは自分で帽子をかぶれるようにプールの日は結んでもらえるとプール帽子がかぶりやすいです。ご協力をお願いいたします。

(3) 持ち物の記名について

学級で落とし物があつたとき、記名がなく、持ち主が分からないことがあります。引き続き記名のご協力をお願いします。また、新しい持ち物を持たせるときは、「自分の持ち物」ということを、お子さんと確認していただきますよう、お願いいたします。

(4) メロディオンについて

先日、学校経由でメロディオンの購入された家庭には配布を行いました。6月中旬から使用を行います。で、それまでに用意をお願いいたします。また、鍵盤、ホース、バックなど分かれるもの全てに記名をお願いします。

(5) 駒小まつりについて

6月21日(土)に駒小まつりがあり、1年生はお家の方と各学年のお店をまわります。6月11日(水)に「すぐる」にて出欠の確認メールをさせていただきます。お家の方が欠席の場合は担任と一緒にお店をまわります。ご承知おきください。

【2年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 生活科「町探検・こまごめのすてきを見つけよう」について

6月6日(金)の午前中に生活科の学習で町探検に行きます。駒込のまちの素敵なおところを見けるのがねらいです。町探検の日は、リュックで登校させ、リュックに入る水筒を持たせてください。よろしくお願いします。(悪天候の場合は日にちを変更する場合があります。)

(2) ファイル「おおきなあれ」について

区から「おおきなあれ」というポケットファイルの寄贈がありました。こちらは、2年生の生活科の学習で活用し、年度終わりに各家庭にお戻しします。よろしくお願いします。

(3) 薄手の羽織り物をご用意ください。

だんだんと暑くなってきて、冷房を使う日が多くなってきました。席によっては、冷風が当たり、寒く感じる児童がいます。お子さんと話していただき、必要であれば、薄手の羽織り物を1枚をご用意ください。記名をお願いします。

【3年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 校外学習 6月10日(火)について

6月10日(火)にサンシャイン展望台へ校外学習に行きます。巣鴨駅から池袋駅まで山手線に乗り、池袋駅から徒歩で向かう予定です。当日は、動きやすい服装と履き慣れた靴で、リュックサックで登校してください。校帽と水筒を必ず持たせてください。当日欠席については、交通費の返金できませんのでご了承ください。

(2) 自転車安全教室 6月20日(金)について

6月20日(金)2・3校時に自転車安全教室があります。巣鴨警察の方に指導していただきます。雨天時には、DVDでの指導になります。詳細は、別紙配布のプリントをご確認ください。

(3) 6月の図工「お気に入りのかさ」について

〔持ち物〕：図工セット(教科書、筆記用具、のり、はさみ)、絵の具セットの準備をよろしくお願いします。

【4年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 社会見学について

6月19日(木)中央防波堤と日本未来科学館に社会科見学に行きます。**8時00分までに**登校させてください。また、下校が15時45分前後を予定しています。普段よりも下校時刻が遅くなります。ご承知おきください。

バスで行きますので酔いやすい方は、酔い止め等のご準備をお願い致します。

〔持ち物〕リュック登校、水筒、お弁当、しおり、ハンカチ、ティッシュ、筆記用具

(2) 国立競技場特別スタジアムツアーについて

6月24日(火)国立競技場スタジアムツアーに参加します。国立競技場内の見学や実際にトラックを走ることができるプログラムです。動きやすい格好や履き慣れた靴で登校させてください。また、**8時15分**には、学校に到着するようにご協力よろしくお願いします。

バスで行きますので酔いやすい方は、酔い止め等のご準備をお願い致します。

(国立競技場スタジアムツアーのバス代については、都費負担になりますので無料です。)

〔持ち物〕リュック登校、水筒、ハンカチ、ティッシュ、筆記用具

5月フォトギャラリー①

アサガオの種植え(1年)

大きく
育って
ね!



消防車写生会(3年)

かっこ
いい!



【5年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 移動教室保護者説明会について

移動教室の実地踏査を終え、行程を決定しました。説明会后、提出していただく書類もあるため、当初予定から移動教室保護者説明会の日程を変更させていただきます。

【当初】7月16日(水)15:30 → 【変更後】7月1日(火)15:30(体育館)

ご都合を調整していただくこととなりまして申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

(2) 図工「マジカルボトル」について

〔持ち物〕: 図工セット(教科書、筆記用具、のり、はさみ)、絵の具セット

【6年生】学年便り

★お知らせとお願い

(1) 移動教室負担金の引き落としについて

日光移動教室の負担金(18,200円)と手数料(55円)を同時に引き落とします。合計金額は18,255円です。6月17日(火)に引き落としますので、残高をご確認ください。詳細は、先日配布した日光移動教室保護者説明会の資料をご覧ください。

(2) 図工「筆あと研究所」について

〔持ち物〕: 図工セット(教科書、筆記用具、のり、はさみ)、絵の具セット、タブレット

5月フォトギャラリー②

自転車シミュレーター (5年)



安全に気をつけよう！

日光移動教室 (6年)



立派だなあ！