

# 西 巢 の 風



令和8年6月30日

7月号

豊島区立西巢鴨小学校

校長 後藤 大輔

## 夏を元気に過ごす

副校長 吉田 行宏

梅雨明けが待たれる天候です。先日の土曜公開授業・引き渡し訓練では多数ご参観をいただき、ありがとうございました。夏休みに入って22日から個人面談を行います。時間は限られておりますが、あゆみに書ききれない児童の成長をお伝えします。また、ご家庭での様子を伺いたいと思います。

この時期になると気になるのが熱中症予防対策です。先月の全校朝会ではこんな話をしました。「暑さ対策には三つあります。①こまめな水分補給②屋外では日陰に入る、帽子をかぶる、日傘を使う等、直射日光を避ける③早寝早起き朝ごはんです。」③の「早寝早起き朝ごはん」とは、「生活リズムを整える」、「暑さに負けない体づくり」が大切だということで話をしました。夏を元気に過ごすためのポイントを今回はお伝えします。

まずは「生活リズムを整える」ことです。暑くて寝苦しい夜になってきますが、通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防できます。また、暑くて食事も冷たいものばかりになりがちですが3食バランスのよい食事をとって丈夫な体をつくることができます。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

また「暑さに負けない体づくり」には、暑熱順化(しょねつじゅんか)という考え方が近年言われてきています。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせることができます。

夏休みは家族で出かける機会が増えると思います。冷房を利用しないと過ごせない季節ですが、少しでも暑さに慣れる体づくりを意識して元気に過ごしてほしいと思います。そしてまた2学期に元気に登校してくれることを教職員一同楽しみにしています。

## 【西巢の窓 (本校の取組の紹介)】

『校内研究について』

研究主任 服部 真衣

昨年度に引き続き、「インクルーシブ型の考えを基にした算数の授業づくり」に教員一同、取り組んでいます。また、今年度は、副主題として「自分で学び方を選べる児童の育成」と決めました。数年後には、学習指導要領が改定されます。それに伴い、教科書等も変わる可能性があります。次回の学習指導要領のキーワードに、「ウェルビーイング」「自ら学び続ける力」などの文言が入るのではないかとされています。つまり、自己の幸せのため、学習を見通し、実行し、振り返るといった学びのサイクルを回し、学習を深めていく児童を育てていくということです。そのために、教師は、「学習環境デザイナー」として、子どもたちが学習しやすい環境を整えていく必要があります。

教室環境を整えたり、教材の研究を深めたりしていくことで、児童が学びのサイクルを回し、自身の深い学びにつながるよう、今年度も研究をしていきます。

## たけのこ

〈学級全体のお知らせ〉

1学期は大変お世話になりました。体調管理に気を付けて生活リズムをくずさぬよう、充実した夏休みをお過ごしください。7月3日(金)に各担任から「個人面談のお知らせ」を紙面で渡しますので、ご確認ください。

〈各学年のお知らせ〉

- ・1年生 裏面「鉢の持ち帰りについて」のご確認をお願いします。
- ・5年生、6年生 裏面「着衣泳について」のご確認をお願いします。

☆学習は適宜、個別指導計画を基に進めていきます。

# 今月の予定

※最終下校時刻は、生活時程表をご確認ください。

日	曜	時程	朝の時間	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	B	学級の時間	西巢祭り	4	4	4	4	4	4
2	木	A	安全指導	安全指導・点検	5	5	6	6	6	6
3	金	A	学習タイム	スーパー見学(3) にしすっこタイム	5	5	5	6	6	6
4	土									
5	日									
6	月	A	全校朝会	クラブ	4	5	5	6	6	6
7	火	A	歯科講話	歯科講話 区役所見学(3)	5	5	6	6	6	6
8	水	B	学級の時間	研究授業のため4年1組・2組だけ5時間授業	4	4	4	5	4	4
9	木	A	読書タイム		5	5	6	6	6	6
10	金	A	学習タイム	教育実習終 ハッピータイム	5	5	5	6	6	6
11	土									
12	日									
13	月	A	全校朝会	避難訓練9:35(消火器) なかよし調査始	4	5	5	5	6	6
14	火	A	学習タイム		5	5	6	6	6	6
15	水	B	レク集会	着衣泳(5・6)	5	5	5	5	5	5
16	木	A	読書タイム	着衣泳(予)	4	4	4	4	4	4
17	金	A	終業式	終業式 給食終 水泳指導終 なかよし調査終	4	4	4	4	4	4
18	土									
19	日									
20	月			海の日						
21	火			夏季休業日始 リモート学活(7/21~23、8/25~28)						
22	水			夏季水泳指導① 個人面談①						
23	木			夏季水泳指導② 個人面談② 図書館開放①						
24	金			夏季水泳指導③ 個人面談③						
25	土									
26	日									
27	月			夏季水泳指導④ 個人面談④						
28	火			夏季水泳指導⑤ 個人面談⑤ 図書館開放②						
29	水			夏季水泳指導⑥						
30	木			夏季水泳指導⑦ 図書館開放③						
31	金									
9月										
1	火	A	始業式	始業式 給食始	4	4	4	4	4	4
2	水	B	安全指導	安全指導・点検 発育測定(5・6) 元気アップカード始	5	5	5	5	5	5
3	木	A	読書タイム	発育測定(3・4) 移動教室説明会(5)6校時体育館	5	5	6	6	6	6
4	金	A	学習タイム	発育測定(1・2)	5	5	5	6	6	6

## 【夏季リモート学活日程】

1年	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30
2年	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30
3年	7/23	9:00~9:30
	8/25	9:00~9:30
4年	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30
5年	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30
6年	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30
たけのこ学級		
	7/21	9:00~9:30
	8/28	9:00~9:30

## ☆全校へのお知らせ☆

- 暑くなり、教室では冷房をつけることが多くなります。体調に合わせて、羽織るものを持たせてください。
- 学校図書館開放について  
夏休み中に学校図書館を開放します。  
本を借りたり、読書をしたり、西巢鴨小学校の図書館にぜひきてください。暑い日は水筒を持ってきましょう。  
日にち：7月23日(木)、28日(火)、30日(木)、8月25日(火)、27日(木)  
時間：9:00~12:00、13:00~15:00
- 夏期休業中のリモート学活について  
夏季リモート学活は、学年によって実施日・時間が異なります。右上の日程をご確認ください。  
リモート学活は、教室でのルールに準じて参加してください。飲食や服装等、ご配慮をお願いいたします。

# 【各学年からのお知らせとお願い】

## 1年生

### ○鉢の持ち帰りについて

- ・7月17日（金）の午後～個人面談終了日に、あさがおの鉢の持ち帰りをお願いします。夏休み期間中、ご自宅で管理・観察をさせてください。夏休み中に花が咲いた後、しぼんだ花をポリ袋に入れ、冷凍で保存してください。枯れた後の「つる」も使用しますので、抜かないでください。花も、つるも2学期の学習で使用します。
- ・夏休み明けの9月1日（火）～9月8日（火）に、お手数をおかけしますが保護者の方が学校に鉢をお持ちいただき、もとにあった場所に返してください。

### ○絵の具セットの申し込みについて

- ・学校で絵の具セットを申し込まれる方は、以前配布させていただいた申し込み封筒に金額を入れ、セロハンテープかのりで封をして、夏季休業中に行われる個人面談時に、担任にお渡しください。釣銭のないようにお願いします。

## 2年生

### ○植木鉢の持ち帰りについて

- ・7月13日（月）～個人面談終了日に植木鉢の持ち帰りをお願いします。
- ・野菜ができたら収穫して、召し上がってください。
- ・枯れてしまったら、刈り取っていただいても、そのままにしておいていただいてもかまいません。
- ・土はそのまま鉢に入れたままにしてください。
- ・夏休み明けの9月1日（火）～9月8日（火）に、学校にお持ちください。

## 3年生

### ○ハウセンカの鉢の持ち帰りについて

7月13日（月）～個人面談終了日にハウセンカを育てている鉢の持ち帰りをお願いします。ハウセンカは夏休み期間中にご自宅で管理してください。また、夏休みの課題に観察カードの作成があります。花が咲いたときの観察を自宅ですでにいただくこととなりますので、毎日の水やりを忘れず行うようお声がけください。なお、鉢はもう使いませんので、ご家庭で活用していただくか処分をしていただけたらと思います。よろしくお願いたします。

## 4年生

### ○7月8日（水）の下校時刻について

7月8日（水）は、校内の研究授業の関係で、4年生のみ5時間授業です。そのため、下校時刻が14:30になります。ご確認をお願いいたします。

## 5年生

### ○着衣泳について

15日（水）に実施します。持ち物については6年生の欄をご覧ください。

- 暑くなってきているので、基本的に水筒を持たせていただけるようお願いいたします。

## 6年生

### ○着衣泳について

15日（水）に実施します。

#### <持ち物>

- ・いつもの水着セット ・濡れた服を入れる袋（水漏れしないもの）
- ・ペットボトル（1.5～2Lのもの1本） ・着衣泳用の衣服（洗濯をした薄手の長袖・長ズボン・靴下）
- ・レジ袋等（浮き袋代わりに使用するため、ある程度大きさのある物）

# 【学習予定】

## 1年生

〈学習予定〉	
国語	はをへをつかおう すきなこと、なかに おむすびころりん こんなことがあったよ としょかんとなかよし
算数	のこりはいくつ ちがいはいくつ どちらがながい
生活	きれいにさいてねわたしのはな きせつとなかよし
音楽	けんぱんハーモニカに親しもう みの まわりの おとに みみをすまそう
図工	いっしょにあそぼうぱくぱくくん 他
体育	マットを使った運動遊び 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び
道徳	ぼくの あさがお 他

## 2年生

〈学習予定〉	
国語	あったらいいな、こんなもの 夏がいっぱい お気に入りの本をしょうかいしよう ミリーのすてきなぼうし
算数	水のかさをはかってあらわそう 1学びのふくしゅう
生活	まちが大すきたんけんたい めげせやさいづくり名人
音楽	ドレミであそぼう せいかつの中にある音を楽しもう
図工	ふしぎなたまご 他
体育	マットを使った運動遊び 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び
道徳	さかあがりできたよ 他

## 3年生

〈学習予定〉	
国語	俳句を楽しもう 仕事のくふう、見つけたよ
社会	わたしたちのくらしとまちではたらく人々
算数	棒グラフと表 暗算
理科	ゴムとかぜのはたらき
音楽	リコーダーのひびきに親しもう
図工	あの日あの時の気持ち
体育	マット 水泳
外国語	Unit 3 How many?
総合	パソコンとなかよく
道徳	作ひんのかち 他

## 4年生

〈学習予定〉	
国語	新聞を作ろう 他
社会	ごみの処理と再利用 他
算数	小数の仕組みを調べよう
理科	季節と生物 星の明るさや色
音楽	せんりつのとくちょうを感じ取ろう
図工	幻の花
体育	水泳 多様な動きをつくる運動
外国語	Unit 3 I like Mondays.
総合	みんなで考える SDGs
道徳	いっしょに遊ばない ふろしき 他

## 5年生

〈学習予定〉	
国語	同じ読み方の漢字 作家で広げるわたしたちの読書
社会	水産業のさかんな地域
算数	合同な図形 図形の角
理科	台風と防災
音楽	合唱で声のひびきを味わおう
図工	消して描く
体育	水泳 マット運動
家庭	ひと針に心をこめて
外国語	Unit 3 What subject do you like?
総合	環境問題について考えよう
道徳	共有しちゃえ! イルカの海を守ろう 他

## 6年生

〈学習予定〉	
国語	情報と情報をつなげて伝えるとき 本は友達
社会	武士の政治が始まる 室町文化と力をつける人々
算数	比
理科	生物と地球環境
音楽	いろいろな音のひびきを味わおう
図工	水の形
体育	水泳 マット運動
家庭	夏をすずしくさわやかに
外国語	Unit 3 What time do you get up?
総合	自分史づくり～将来の夢を考えよう～
道徳	あなたはどうか考える? 他