



学校だより

豊島区立千早小学校9月号

令和7年9月1日

校長

楽しかった夏休みから 楽しむ2学期へ

校長

子供たちの元気な声と笑顔が戻ってきました。また、保護者の皆様のおかげで、大きな事故や怪我もなく過ごせたことは、本当に嬉しいことです。成長した子供たちの姿を見て、きっと、この夏休みに、様々な経験をしてきたのではないのでしょうか。

夏休みに入ってからすぐ、千早小学校体育館で行われた、PTA 西部地区親善バレーボール大会がありました。仲間が失敗しても、笑顔で励ます姿、仲間のプレーを喜ぶ姿、とても印象的でした。子供たちに、周りの人も頑張っていることを知ってほしいと思いました。様々な方の様々な活動を知ること、多くのものを得られると思います。

さて、2学期は「運動会」があります。いままで保護者の方にお弁当の用意をしていただいていたのですが、今年は午前中で終了して下校をします。子供たちが楽しめる運動会になるように、子供たちが活躍できるように先生たちは夏休みから計画を立てていました。気温も心配ですが、子供たちの教育効果と保護者・教職員の負担のバランスを図りながら、充実した教育活動となるよう工夫していきます。

9月6日から参観週間が始まります。9月6日には、大地震を想定した引き取り訓練を実施します。災害が発生したとき、家族との集合場所や避難場所を確認しておくことが大切です。この機会にぜひ、ご家庭で話をしてみてください。また、歩行者シミュレータやセーフティ教室（情報）、ファミリーe ルール等外部講師をお招きして学習します。アプリやスマホを使っていく上で、大切なことを身に付けていってほしいです。

食育について

栄養教諭

2学期が始まりました。「なんだか身体がだるくて食欲がないんだよな、夏バテかな？」という人はいますか。夏は、食欲が落ちて、油っぽいものを避け、あっさりとした物や冷たい飲み物等を取ることで、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。その結果、体内の蛋白質、ミネラル、ビタミンなどが不足し体調が崩れて夏バテを起こします。「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の取りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環が起こります。

夏バテを防ぐには

① 規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠を取る、適度な運動をする、などの注意が必要です。

② ビタミンB1を摂る

脂肪や糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。

③ 緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB₁、B₂、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。

④ 水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

9月の予定

	曜	朝	行 事 等 ()内数字は学年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	月	【式】	A 時程 4 時間 始業式 給食始	4	4	4	4	4	4
2	火	【安】	A 時程 6 時間 安全指導 計測 (2・4・6)	5	5	6	6	6	6
3	水	【ぐ】	B 時程 5 時間 計測 (1・3・5)	4	5	5	5	5	5
4	木	【ぐ】	A 時程 6 時間 視力 (5・6) 校外学習 (3) ③④	5	5	6	6	6	6
5	金	【ぐ】	B 時程 5 時間 視力 (3・4)	4	5	5	5	5	5
6	土	【ぐ】	B 時程 3 時間 土曜公開 学校参観週間始 (～10日水曜まで) 授業公開①～② 歩行者シミュレータ (2) ②体育館 避難訓練 (引取訓練)	3	3	3	3	3	3
7	日								
8	月	【朝会】	A 時程 6 時間 学校公開①～④ (12:00まで) 委員会活動 卒業アルバム写真撮影 (6)	5	5	5	5	6	6
9	火	【ぐ】	A 時程 6 時間 学校公開①～④ (12:00まで) ②セーフティ教室 (4)	5	5	6	6	6	6
10	水	【ぐ】	B 時程 5 時間 学校参観週間終 学校公開①～④ (12:00まで) ファミリールール① (1・2) ② (3・4) ③高学年 (5・6) 大豆プログラム③ (3-1) ④ (3-2) 各教室	4	5	5	5	5	5
11	木	【ぐ】	A 時程 6 時間 視力 (1・2) にこにこ班活動	5	5	6	6	6	6
12	金	【ぐ】	B 時程 6 時間 あすなろ保護者会	4	5	5	6	6	6
13	土								
14	日								
15	月		敬老の日						
16	火	【朝会】	B 時程 6 時間	5	5	6	6	6	6
17	水	【読聞】	B 時程 5 時間 図書ボラ読み聞かせ 8:30 (1～5)	4	5	5	5	5	5
18	木	【ぐ】	A 時程 6 時間 歯科 (全) 9:00	5	5	6	6	6	6
19	金	【ぐ】	B 時程 6 時間	4	5	5	6	6	6
20	土								
21	日								
22	月	【朝会】	A 時程 6 時間 移動教室前日検診 (5)	5	5	5	6	6	6
23	火		秋分の日						
24	水	【ぐ】	B 時程 5 時間 図書ボランティア読み聞かせ (中休み・学習センター)	4	5	5	5	5	5
25	木	【ぐ】	A 時程 6 時間 富士五湖移動教室 (5)	5	5	6	6	6	6
26	金	【ぐ】	B 時程 6 時間 富士五湖移動教室 (5)	4	5	5	6	6	6
27	土								
28	日								
29	月	【朝会】	A 時程 6 時間 運動会特別時程始 クラブ活動 卒業アルバム写真撮影 (6)	5	5	5	6	6	6
30	火	【ぐ】	A 時程 6 時間	5	5	6	6	6	6
1	水		都民の日						
2	木	【安】	A 時程 6 時間 安全指導	5	5	6	6	6	6
3	金	【ぐ】	B 時程 6 時間 運動会係児童打合 I (5・6) ⑥	4	5	5	5	6	6

【朝会】全校朝会 【安】安全指導 【読】読書タイム 【ぐ】ぐんぐんタイム 【特】特別活動 【式】儀式的行事

【SC】スクールカウンセラー来校日 【読聞】読み聞かせ

【学年からのお知らせ】

〈全学年共通〉

ファミリーeルール 9月10日（水）1校時 1・2年／2校時 3・4年／3校時 5・6年

安全教育の一環として、タブレット等のインターネットの使用について、利便性や危険性について学習していきます。保護者の方も参観いただけますので、ぜひご覧ください。会場は、体育館となります。

運動会練習開始 9月29（月）～

運動会の練習が本格的に始まります。熱中症対策として、水筒や汗拭き用タオルを持たせてください。

〈1年生〉

水泳についてのお願い

夏休みで水泳指導が終了しました。最終的に合格した級が、2年生でのスタートの級になります。帽子に級マークをしっかりと付けてから、ご自宅で保管してください。

教科書について

後期分の教科書 3 冊（国語・生活・図工）を配布しました。ひらがなで名前を記入してください。生活と図工は、2 年生で使用します。学校で回収し、来年度まで保管しますので、9月5日（金）までに持たせてください。国語の教科書は、持ってくる日を後日お知らせします。

朝顔の鉢について 9月6日（土）～10日（水）

学校公開週間に保護者の方が学校へ持ってきて、置いてあった場所（職員室前）に戻してください。
（2 学期の生活科の学習で、朝顔を使ってリースを作ります。）

〈2年生〉

水曜日が5時間授業になります！

2 学期より水曜日が5時間授業に変更になります。下校時刻が13時55分頃となります。

セーフティ教室「歩行者シミュレータ」 9月6日（土） 場所：体育館

町の中を歩行する際に、どのような危険があるのかについて、シミュレータ体験を通して学び、登下校の安全確保に生かします。

生活科「まちたんけん」

生活科の学習として、千早図書館を探検します。日程が決まりましたら、連絡帳等でお知らせします。

算数の教材（三角定規）について

「さんかくやしかくの形をしらべよう」の学習で、三角定規を使用します。授業では、同じ物を使用して分かりやすい授業展開をしたいと考えておりますので、学校の方で教材発注しております。使用時期が近づきましたら持ち帰りますので、三角定規2種類とケースに記名をお願いします。

空き箱のご準備のお願い 9月2（火）日まで

2 学期の図工の学習で使用しますので、小さめの空き箱（お菓子の箱など）を5～10 個程度用意いただき期日までに持たせてください。

〈3年生〉

木曜日が6時間授業になります！

2 学期より木曜日が6時間授業に変更になります。下校時刻が15時25分頃となります。

スーパーマーケット見学 9月4日（木）

1 学期、社会科の学習ではスーパーマーケットについて学んできました。さらに理解を深めるためにもサミットへの見学を予定しています。ご家庭でスーパーマーケットを利用する際には、話題にしていいただければと思います。

出前授業 大豆プログラム 9月10日（水）

食育プロジェクトの一環で、ゲストティーチャーをお招きして大豆について学習をします。様々な食品に加工されている大豆について、理解を深めてほしいと思います。

コンパス購入

2 学期より算数の学習でコンパスを使用します。学校で一括して購入します。配布されましたら、必ず記名をし持たせてください。

〈4年生〉

木曜日が6時間授業になります！

2学期より木曜日が6時間授業に変更になります。下校時刻が15時25分となります。

セーフティ教室について 9月10日（火）2時間目

万引き防止について、目白警察の方よりお話をいただきます。悪いことに誘われても、断る勇気を身に付けることができるよう、また、社会で起こる犯罪や危険について知り、非行に対する未然防止を図ることができるよう指導したいと思います。

〈5年生〉

富士五湖移動教室について 9月25日（木）26日（金）

いよいよ初めての移動教室です。最新版の「移動教室のしおり」をお子様に後日渡します。持ち物の準備や健康管理等、ご協力をお願いします。また、事前健診は全員受診が必須となります。何かありましたら、担任まで早めにご連絡ください。

健康カード記入開始：9月 11日（木）

提出：9月 29日（月）

事前健診：9月 22日（月）13:00～ ※健康カード持参（後日配布します）

〈6年生〉

卒業アルバム用撮影 8日（月）委員会活動／29日（月）クラブ活動

卒業アルバム用の記念撮影を実施します。個人写真や学級写真、グループ写真に関しましても、8日（月）と29日（月）に実施しますので、ご協力よろしくをお願いします。天候等により、撮影日が変更になる場合は、「としま保護者連絡ツール『すぐーる』」にてお知らせします。

運動会特別時程 29日（月）より

運動会練習が始まります。高学年は、係活動（仕事内容は、係ごとに異なります）も実施しますので、お子様を通じて活動内容などご確認ください。また、疲れも出てきますので、体調管理等にご協力をお願いします。

〈生活指導部より〉

9月の生活目標 「けじめのある生活をしよう」

44日間の夏休みも終わり、2学期が始まりました。休み中は「夏休みの過ごし方」をご家庭でも心掛けて過ごしていただき、ありがとうございました。2学期は大きな行事もあります。まずは、夏休みモードから学校モードへの切り替えが早く上手にできるように、意識して取り組んでいきます。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ご飯、宿題の時間の確保などご協力をよろしくお願いします。

夏休み明けのお子さんの様子を注意深く見てください

長期休業明けは、しばらくの間、ご家庭でもお子さんの様子を気を配っていただけたら幸いです。学校でも様子を見て、心配なことがあるときは担任から保護者の方に連絡させていただきます。

- 遅刻や早退が増えたり、保健室に行く回数が増えたりする。
- 授業中の集中力がなくなったり、忘れ物が続いたりする。
- 腹痛、頭痛、発熱などの理由の欠席であっても長引いたり、繰り返したりする。
- 欠席の理由があいまいで、はっきりとしなくなる。
- 身体の不調を訴え、体育を見学しがちになる。
- 休み明けの月曜日、欠席が多くなる傾向が見られる。