

城陽市立寺田南小学校 学校だより		令和8年(2026 年) 6月29日(月)発行 第4号		<めざす児童像> ・みずから考える子 ・なまを大切にする子 ・みんなとがんばり抜く元気な子
HP 寺田南小学校 検索			全校児童数 348人	

睡眠ファースト ～ 実は最高の家庭学習 ～

教務主任 野秋 善嗣

メジャーリーグの第一線で驚異的な活躍を続ける大谷翔平選手。彼の強さの秘密は、日々の猛練習だけでなく、実は徹底した「睡眠」にあるそうです。大谷選手は、日に10時間～12時間もの睡眠を確保し、「寝ることも練習の一部」と語るほど睡眠を重要視していることで有名です。世界最高峰の舞台で戦うアスリートが大切にしているのが「睡眠」であるということは、成長期真っ只中にある小学生の子どもたちにとっても、非常に大きなヒントになります。「早く寝なさい!」と毎日伝えるのは本当に大変なことです。親の目線から見ても、睡眠は単なる休憩ではなく「子どもたちの心と体を劇的に育てる黄金の時間」です。

1. 【体の成長】骨や筋肉をつくり、疲れをリセットする(フィジカル)

身長を伸ばし、丈夫な体をつくる「成長ホルモン」は、入眠後の深い眠りのタイミングで集中的に分泌されます。低学年のこれからたくましい体づくりにも、高学年の激しい運動やクラブ活動による疲労回復にも、十分な睡眠は欠かせません。大谷選手のような怪我をしない強い体の基礎は、まさに夜作られています。

2. 【心の安定】脳の疲れを掃除し、感情をコントロールする(メンタル)

睡眠には「脳の疲労物質を掃除する」役割があります。寝不足が続くと、低学年であれば朝からグズグズしてしまったり、高学年であれば些細なことでイライラや反抗的な態度につながったりしやすくなります。たっぷり眠ることは、友達に優しく接し、自分の感情を上手にコントロールできる「心のゆとり」を生み出します。

3. 【脳の活性化】その日の学びを定着させ、集中力を高める(インテリジェンス)

昼間に学校の授業や生活の中で体験したこと、覚えた漢字や計算は、寝ている間に脳の中で整理され、記憶としてカチッと定着します。いくら遅くまで机に向かっても、睡眠を削ってしまえば逆効果です。しっかり睡眠時間を確保することこそが、翌日の集中力と学習意欲を高める「最高の家庭学習」になります。

子どもたちが100%の笑顔と元気で明日を迎えるために、ご家庭でも「何時に起きるか。」から逆算した夜の生活リズムについて、ぜひ一緒に話し合ってみてください。

【お知らせ】

☆個別懇談会があります。よろしくお願いいたします。

7月10日(金)～15日(水)の4日間で設定しております。各担任よりお子さんに日程を7月1日(水)に配付いたしますので、ご確認をお願いいたします。なお案内文書の通り、初日のみ全校短縮5時間授業後の懇談、残り3日間は、全校短縮4時間授業後の懇談となります。

1学期の学習や生活の様子をお伝えてできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

☆2年生の保護者の方へ(9・10月の金曜日6時間目に関わる連絡)

本来であれば、2年生は金曜日のみ6時間授業ですが、暑さや授業時数の軽減の観点より、本年度9・10月の金曜日6校時を「授業なし」で設定いたします。下校時刻が早まりますが、ご了承ください。なお、授業時間数が減ることにより、学習内容等に漏れが出ることはございません。

3年生以上は通常どおり、金曜日の6校時を行います。お間違えのないようご確認をお願いいたします。

7月分学校諸費について

口座振替は 7月13日(月) です。南都銀行の振替指定口座へご準備ください。

	給食費	PTA会費	児童会費	学級費	教材費	卒業積立	臨時費	合 計
1 年	-	300	10	40	2,500	-	-	2,850
2 年	-	300	10	40	1,500	-	-	1,850
3 年	-	300	10	40	2,000	-	-	2,350
4 年	-	300	10	40	2,000	-	3,397	5,747
5 年	-	300	10	40	2,000	2,500	-	4,850
6 年	-	300	10	40	2,000	2,500	-	4,850

* 4年の臨時費は校外学習費です。(別途精算報告済み)

☆水筒の中の水分の量、脱着しやすい上着等のご用意を!

暑い日が続きます。水筒の水分の量を多めに持たせてください。また教室では冷房をつけていますので、体温調節しやすいよう脱ぎ着しやすい上着等のご持参をお願いします。

☆PTA 本部より 図書寄贈プロジェクト

読み終え、家庭に眠っている本を学級文庫として寄贈していただけませんか。もしありましたら学校までお願いします。



【7月の行事予定】※変更の可能性もございます。各学年からのお知らせ等もご確認ください。

日	曜	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	全校4時間	13:10					
2	木	おはなしサークル(5・6年)	14:30		15:15			
3	金	【3年】星和電機見学【6年】着衣水泳	14:30		15:15			
4	土							
5	日							
6	月	全校短縮スタート わくわく	13:40			14:30		
7	火	全校短5時間	13:40					
8	水	全校短5時間 安全の日 通学班会 放課後子ども教室	14:00頃					
9	木	全校短5時間	13:40					
10	金	全校短5時間 個別懇談会(1)	13:40					
11	土							
12	日							
13	月	全校短4時間 個別懇談会(2)	12:50					
14	火	全校短4時間 個別懇談会(3)	12:50					
15	水	全校短4時間 個別懇談会(4)	12:50					
16	木	全校短4時間 給食最終日	12:50					
17	金	1学期終業式 全校短3時間	11:20					
18	土							
19	日							
20	月	海の日						
21	火	夏季休業開始						
22	水							
23	木							
24	金	【夏季休業中の行事について】						
25	土	◇夏季補充学習ならびに学年プール(補習)は実施いたしません。						
26	日							
27	月	【2学期行事について】						
28	火	◇運動会は、10月10日(土)半日開催で実施予定です。(振替の代休:10月16日(金))						
29	水	※詳細は、2学期にまなびポケットにて案内文書を送信いたしますので、ご確認ください。						
30	木							
31	金							

【8・9月の主な行事予定】

8/27	木	2学期始業式 全校短縮4時間授業
28	金	全校4時間授業 給食開始
31	月	夏季校内作品展予定(～1日)
9/1	火	委員会活動 ※【3・4年】5時間
4	金	リーダー活動 ※【2～4年】5時間
7	月	全校短縮5時間
8	火	避難訓練

【8・9月当初の下校時刻】

8/27	木	12:10
28	金	13:10
31	月	14:15 15:00
9/1	火	14:30 15:15
2	水	14:15
3	木	14:30 15:15
4	金	14:30 15:15
7	月	13:45

※9月4日(金)より10月いっぱい2年生5時間授業

