



**ささぶえ**

学校教育目標

「たくましく未来を切り拓く児童の育成」

竹島小学校 学校だより  
2024年10月31日(木)  
No.17 文責：太宰

## ☆陸上記録会がありました！暑い日でした！☆

10月18日(金)に、四万十市・三原村小学校陸上記録会が中村南小学校校庭であり、5・6年生が参加しました。出場種目は、50m走、100m走、60mハードル走、1000m走、走り幅跳び、ボール投げ、400mリレーでした。この日はお天気が良すぎてとっても暑かったですが、大きなけがなく終えました。

放課後練習と日々の体育の授業の積み重ねとして、競技に全力で取り組んだことと思います。5年生は初めての陸上記録会で、緊張したことでしょう。6年生は2回目ですが、出番になると緊張しますね。練習の成果が出せた人、悔しい思いをした人、それぞれいたと思いますが、練習したことや挑戦したこと(努力)は今後の自分につながります。6年生は中学校で、5年生は来年また挑戦しましょう。保護者の皆様には、放課後練習のお迎えや当日のお弁当や応援等、ご協力いただきありがとうございました。



## ■お知らせ■

### ○四万十市P連スポーツ大会にて大健闘！

26日(土)に行われました市P連スポーツ大会のビートスカッシュバレーボールに2チームが参加しました。大会に向けて9月中旬から週に1~2回の練習を重ねてきました。当日は、俊敏な動きと巧みなボールコントロールにより熱戦を繰り広げました。惜しくも予選敗退となりましたが、保護者のみなさんのチームワークの良さが光っていました。本当にお疲れさまでした。来年はリベンジですね。来年もよろしくお祈いします。



○今年度の地域清掃を10月17日、予備日を24日としていましたが、両日とも雨天のため実施できませんでした。よって今年度の地域清掃は中止とします。参加予定をいただいていたご家族や地域の方々には、来年度実施の際に、またお力添えいただきますようお願いいたします。

## □道徳参観日、睡眠講演会、学級懇談会 参加ありがとうございました□

10月26日(土)は、2学期最初の参観日で盛りだくさんの内容でした。多くのご家族の参観ありがとうございました。また、グッドノートやNIEノートへのコメントの記入にもご協力をいただきましてありがとうございました。保護者の方の評価は、子どもたちの毎日の喜び(励み)になります。

道徳の授業では、全学年が【親切・思いやり】の授業を行いました。道徳の授業には正解がありません。子どもたちが自分の考えをもったり、友だちの意見を聴いたり話し合ったりすることで、新しい考えが加わったり、自分の考えを見直したりする時間です。そんな様子が見えたことと思います。

睡眠の講演会では、3年生以上が参加しました。講師の木下理恵先生は、高知県内に6名いる「日本睡眠学会」認定検査技師で、上級睡眠健康指導士の先生です。睡眠の大切さについてたくさんの情報を得ることができました。ドキッとする内容もありましたが、子どもたちあるいは自分たちが健康な生活を送るために、また自分がやりたいことができる自分であるために大事なことを学ぶことができました。ご家庭で、ぜひお子さんと一緒に睡眠(生活リズム)について話してみてください。この機会がチャンスだと思います。

私が心に残った内容はたくさんありますが、『毎日同じ時刻に起床するといい』『骨を増やすのは20歳まで、脳の発達は35歳まで』『寝ないと脳にゴミがたまり、認知症になる』『1日3時間ゲームをすると脳の発達が3年遅れる』『電子機器の使用は、小学生は1日1時間まで。スマホは15分まで』

木下先生資料  
一部抜粋より

### 良い睡眠習慣のために御家庭へのお願い

- ・10歳で10時間の睡眠時間が必要(早寝を心掛ける工夫を)
- ・起床時刻から逆算して就寝時刻を決めましょう
- ・入床時刻を意識して入浴時刻と食事時間を早めましょう
- ・布団に入る直前までの電子媒体やメディアの刺激はダメ
- ・寝る時間の1～2時間前にテレビやパソコンは電源オフに  
(大人も子どもの時間に合わせて生活を)

学級懇談では、【親切・思いやり】に関する話や学校生活の状況等について懇談ができたことと思います。最後までご参加いただきありがとうございました。また、来年度の学級編成については未定ですが、児童数から見ると複式学級ができそうです。どの学年で複式になっても、子どもたちが戸惑わないことが一番大事です。そのためのできる限りの準備を教職員で確認して取り組んでいます。気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。よろしくお願いいたします。

