

# PPP



黒髪小学校第6学年 学年通信 11月号 令和7年10月31日

## 運動会終了!!!

10月26日(日)は、心配していた天気も晴れ、無事に運動会を実施することができました。徒競走、リレー、応援、ソーラン節の4種目で精一杯全力を出して頑張る子ども達の姿に、たくさんのご声援をいただきありがとうございました。どの競技も、朝学校に来てからの時間や昼休みの時間を使ってたくさん練習していました。ぜひたくさん褒めてあげてください。また、終了後には会場の片づけ作業を多くの保護者の方々お手伝っていただきました。本当にありがとうございました。小学校最後の運動会、6年生の子どもたちにとっても思い出深い一日になったのではないのでしょうか。運動会で培ったチームワークを活かして、残りの小学校生活が充実したものとなるよう、子どもたちと頑張っていきます。

## 2学期教材費のお知らせ

2学期の学習教材費を集めます。内容は以下の通りです

### 【2学期教材費】

夏のびのび	220円
国語テスト(2学期)	330円
算数テスト(2学期)	400円
理科テスト(2学期)	330円
社会テスト(2学期)	400円
英語テスト(2学期)	330円
漢字ドリル(2学期)	370円
計算ドリル(2学期)	370円
ドリルノート(2学期)	200円
<u>図工「一枚の板から」</u>	<u>700円</u>
計	3650円

- ※ 締め切りは11月14日(金)です。
- ※ お釣りのないように納入してください。



# 11月の予定学習

国語	・みんなで楽しく過ごすために ・「鳥獣戯画」を読む
書写	・部分の組み立て方 ・文字の歴史
社会	・町人の文化と新しい学問 ・明治の国づくりを進めた人々
算数	・図形の拡大と縮小 ・比例と反比例
理科	・土地のつくりと変化 ・てこのはたらき
音楽	・曲想の変化を感じとろう ・詩と音楽の関わりを味わおう
図工	・1枚の板から
家庭	・こんだてを工夫して
体育	・走り高跳び ・体の動きを高める運動
道徳	・個性の伸長 ・自然愛護 ・家庭愛, 家庭生活の充実
総合	・九州の歴史・文化を知ろう
外国語	・Unit 6 「My favorite memory is the school trip. 」

## しっかり睡眠をとりましょう

「からだ脳」をしっかり育てていないと、「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などの行動が出たり、学校生活などうまくいかなることがあると指摘されています。

からだ脳とは、「寝る、起きる、食べる、体を動かす」といった基本的な機能を司る部分を指します。

からだ脳を活性化させるには

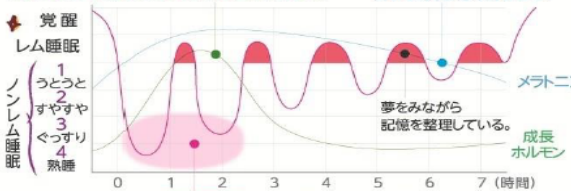


子どもにとって生活以外に大事なものは無い

お手伝いをする	年齢にあった役割	年齢にあった役割
	食後の血洗い お風呂洗い みそ汁づくり 洗濯物の取り込み なんでもいけれど やらないと他の家族に支障をきたす	したくないこと 自分のやりたいことより、やるべきことを優先させる 訓練を日常の中で行うと自分の気持ちや行動をコントロールするのに必要な力となる 「できたという経験」で自己肯定感が育つ

### 睡眠が脳を変える

寝はじめの徐波睡眠がとれると成長ホルモンがしっかり分泌される。細胞を修復して、疲労回復に役立つ。睡眠ホルモン。暗くなると分泌が高まる。抗酸化作用もある。



良質な睡眠のためには寝る前のリラックスとスムーズな入眠が大切

### レム睡眠 メラトニン

- その日に起きた出来事・知識・経験を脳内で整理し蓄積しています。
- 記憶の取捨選択をし、いやな記憶を思い出しにくい深いところにしまってくれます。
- 翌日のために脳をすっきり整理するリセット役です。

### ノンレム睡眠

- 脳と肉体の疲労回復
- 成長ホルモン分泌
  - ・毛細血管, 細胞の修復
  - ・骨を伸ばす
  - ・筋肉をつける
  - ・新陳代謝を促す
  - ・脂肪を分解する
  - ・免疫力が高まる
- 少量のセロトニンが分泌され気持ちの安定、すっきりとした精神状態になる

早寝よりも、「早起きが大事」で、夕食にたんぱく質をとる。