

啐啄同時



黒髪小学校第6学年 学年通信 11月号 令和5年11月1日

2大イベント終了！！！！

10月15日（日）は天候にも恵まれ、無事に運動会を実施することができ、嬉しく思っています。リレー、応援、ソーラン節の3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。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が手伝ってくださいました。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。

また、10月26日・27日の修学旅行も無事に実施することができ、子どもたちのたくさんの笑顔を見ることができました。1日目は、朝から早起きして自分でお弁当を作り、吉野ヶ里遺跡・九州国立博物館・大宰府とたくさん歩いて見学をしたため、夜はすぐに眠りについた子どもたちが多かったです。2日目のキザニアでは、いろんな職業を体験し、みんなきらきらした目で一生懸命に頑張っていました。

運動会や修学旅行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

【後期教材費】

夏のぴのび	230円
国語テスト（2学期）	310円
算数テスト（2学期）	310円
理科テスト（2学期）	310円
社会テスト（2学期）	310円
英語テスト（2学期）	310円
漢字スキル（2学期）	350円
計算ドリル（2学期）	350円
ドリルノート（2学期）	180円
図工「一枚の板から」	670円
計	3330円

- ※ 締め切りは11月10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	・「鳥獣戯画」を読む ・狂言「柿山伏」
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	・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 ・版画
家 庭	・こんだてを工夫して
体 育	・バスケットボール ・鉄棒運動
道 徳	・個性の伸長 ・自然愛護 ・家庭愛、家庭生活の充実
総 合	・お年寄りが生き生きと暮らせる社会に ・九州の歴史、文化、自然を探ろう
外国語	・Unit 6 Let's think about our food.

しっかり睡眠をとりましょう

5歳まで育つ「からだ脳」にしっかりと育てていないと、「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。

からだ脳を育てるためには、

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なし

お手伝いをする

年齢にあった役割

年齢にあった役割

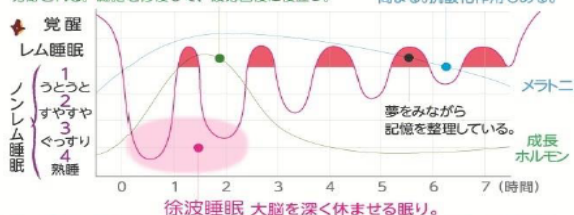


食後の血洗い
お風呂洗い
みそ汁づくり
洗濯物の取り込み
なんでもいけれど
やらないと他の家族に
支障をきたす

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と分泌される。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。