

# 8・9月 行事予定

月	日	曜	行 事	下 校 時 刻		
				13:45 ごろ	14:40 ごろ	15:30 ごろ
8	25	月	2学期始業式、給食開始	1・2年	3～6年	
	26	火	身体測定1年	1年	2～6年	
	27	水	身体測定2年	1・2年	3～6年	
	28	木	身体測定3年	1年	2～6年	
	29	金	身体測定4年		1～6年	
	30	土				
	31	日				
9	1	月	委員会⑥、身体測定5年	1・2年	3・4年	5・6年
	2	火	身体測定6年		1～6年	
	3	水		1年	2～4年	5・6年
	4	木	児童朝会(引き継ぎ)	1年	2～6年	
	5	金			1～6年	
	6	土				
	7	日				
	8	月		1年	2、3年	4～6年
	9	火	朗読の日(朝 岡崎先生)		1～6年	
	10	水	参観日、学級懇談会		1～6年	
	11	木			1～6年	
	12	金		1年	2～6年	
	13	土				
	14	日				
	15	月	敬老の日			
	16	火	納金引き落とし1回目		1～6年	
	17	水	SC来校	1年	2・3年	4～6年
	18	木			1～6年	
	19	金	一斉研修	13:05 3,4,5年	14:05 1, 2年,6-1	6-2 14:55
	20	土				
	21	日	資源回収			
	22	月	納金引き落とし2回目 社会見学(2・5年)		1～4年	6年 5年 16:20
	23	火	秋分の日			
	24	水			1～6年	
	25	木	社会見学(1・3・4年)		1・2年	5・6年 3年 15:40 4年 16:00
	26	金	本部役員会		1～4,6年	5年
	27	土				
	28	日				
	29	月	委員会⑥、教育実習開始	1・2年	3・4年	5・6年
	30	火			1～6年	

## お知らせとお願い

○【夏季閉庁日について】  
今年も、夏季閉庁を実施します。実施の趣旨をご理解頂き、ご協力をお願いします。

閉庁期間：8月7日(木)～17日(日)  
趣 旨：

- ・教職員の心身の健康の増進
- ・教職員のワークライフバランスの推進及び休暇取得の推進
- ・地球環境保護及び省エネルギーの推進

(緊急連絡先)  
福山市教育委員会  
学事課 084-928-1112  
学びづくり課  
084-928-1275

### 【社会見学について】

9月22日(月)は2・5年生が、25日(木)は1・3・4年生が社会見学です。社会見学に行く学年は、お弁当が必要になります。お忙しいと思いますが、準備をよろしくお願いいたします。行かない学年は、給食があります。行き先や学習内容については、学年便りでお知らせします。

### 【下校時刻の変更について】

2学期から、4校時授業の時等の下校時刻を変更します。13:55下校を13:45としています。お知りおきください。

### 【平和学習について】

7月17日給食時間に「おこりじょう」の朗読を聞きました。今年は、被爆・終戦80年の年です。今年も8月6日には、平和記念式典で広島の小学生在が世界に向けてメッセージを発信します。節目の年ということもあり、この夏休み期間に、戦争や平和について、たくさんの報道がされることと思います。また、「折り鶴を折る」というチャレンジの宿題も4年生が呼びかけています。これらの機会に、ご家庭でもぜひ平和について考えてみてください。

学校教育目標：自ら学び人間性豊かな子を育てる



— 未来を拓くりリーダー性を育成する —

伊勢丘小学校  
学校だより 7月号

## たくさんの成長が詰まった 1学期!

新学期スタートから早4か月。様々な行事や毎日の学習・生活の中には、子どもたちのやる気があふれていました。育ててきた植物は、花が咲いたり実が実ったりしてきています。毎朝、植物に水をやりたり虫を探したりして、自然に触れ合う子どもたちの姿が見られました。

明日から始まる夏休みには、自分の大好きなことや普段できないことにたくさんチャレンジし、自分の苦手なところを復習したり、好きなこと、得意なことをとことんやってみたりと、充実した時間を過ごして下さい。

2学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



### 10月の行事予定

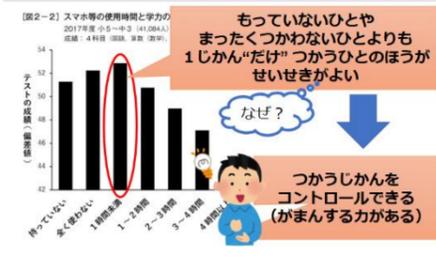
1日(水)	児童朝会(執行・花はなランド)	20日(月)	校内発表会
2・3日	5年宿泊学習	21日(火)	学校運営協議会(伊勢丘小)
6日(月)	クラブ⑥	24日(金)	前日準備
10日(金)	スクールカウンセラー来校PM	25日(土)	伊勢丘ミュージックフェスティバル・市内一斉挨拶運動
		27日(月)	ミュージックフェスティバル代休

# ◆メディアコントロールについて◆ メディアとのよい付き合い方を身に付けよう!



7月にそれぞれの学級で「メディアとの付き合い方」を学びました。  
 メディアは、情報を伝達・受け取る媒体を指していますが、どのくらいメディアにふれているか、考えてみました。情報伝達手段であるメディアを上手く使うことで、必要な情報を手に入れることができます。一方、情報に振り回されたり、使い過ぎによって生活時間を圧迫したり、弊害が出る場合があります。

また、9～18才は“前頭葉”と呼ばれる「ものを考えたり覚えたりする」「我慢するなど感情をコントロールする」脳の部分が一番大きく成長する時期だと言われています。上手く情報を取り入れながら、使い方や使う時間をコントロールできる力を育てることが感情のコントロールにもつながり、非常に重要であるということです。



これからのもちひょうをきめよう!

①いまの自分の「ねるじかん」と「メディアのじかん」をかこう。

②きょうのじょうをきいて、「ねるじかん」と「メディアのじかん」のもちひょうをきめよう。

③もちひょうをたつせいするためにどんなことをがんばるかをかこう。

「ものを考えたり覚えたりする」脳の働きを高めるスマホ等のメディアとの付き合い方で気を付けたいのが、使用時間です。平日の使用時間と学力の関係についての調査では、スマホ等を30分~1時間使用し30分以上学習している層が1番学力の定着が見られたのに対し、スマホ等を3時間以上使用していると、どんなに学習時間を増やしても学習効果が出ないという結果がありました。スマホ等の使用による生活時間の圧迫により、睡眠時間が減ったことも一因として考えられます。

睡眠は、寝ている間に疲れを取り、体の成長を助ける「成長ホルモン」が出るため、6~13才には9~11時間の睡眠が必要と言われています。メディアの使い過ぎで、生活リズムが崩れていないか、メディアとの付き合い方をコントロールしよう!と7月から目標を決めています。夏休みも継続して取り組みますので、子ども達がメディアとのよりよい付き合い方を身に付けることができるよう、保護者の方のお力添えをよろしく願いいたします。

- ### メディアコントロールのポイント
- ・メディアを使うときの目標を立てよう (自分に合った目標になるよう、ふりかえろう)
  - ・メディアの利用時間を意識しよう
  - ・学習は、集中して行おう
  - ・生活リズムを整え、睡眠時間をしっかりとろう

# ◆生活リズムを整えた夏休みを過ごしましょう◆

4月に、基本的な生活習慣の確立を目指して福山市教育委員会が作成した「生活習慣の7つの目標」の資料が配布されています。また、6月末には、アンケート調査が行われ、回答にご協力いただきました。

せいかつしゅうつかん  
 家族で話し合って生活習慣の7つの目標を立てましょう~

保護者の方へお願い  
 規則正しい生活習慣を身に付けることは、心と体の成長のためにとても大切です。生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、お子さんと話し合ってください。それぞれの目標とともに、工夫する点も一緒に考えてみてください。

目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめよう。  
 毎日 〇時に寝て、〇時に起きます。安定した生活リズムは、勉強や運動の意欲につながります。そのためにどんな工夫をすることにしましたか?

目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめよう。  
 毎日 〇時から朝ごはんを食べます。朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の動きを活性化します。そのためにどんな工夫をすることにしましたか?

目標3 家で学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。  
 小学校低・中学年⇒30分~60分 / 小学校高学年⇒60分~90分 / 中学生⇒90分~120分 毎日 〇時から 〇時まで勉強します。そのためにどんな工夫をすることにしましたか?

目標4 テレビゲーム・インターネット・携帯電話・スマホの使用は、時間をきりましょう。  
 長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。毎日 〇時間以内の使用を守ります。そのためにどんな工夫をすることにしましたか?

目標5 毎日、読書を楽しみましょう。  
 読書をするこにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

目標6 翌日の準備をしましょう。  
 自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 家事を手伝いましょう。  
 目標が決まったら、「せいかつリズムひょう」に書き込みましょう。「せいかつリズムひょう」は、見えるところに貼っておいてください。

生活習慣の7つの目標 アンケート結果 (小学校)

目標1-1 「起床時刻」  
 ・概ね守れている人 73.8%  
 ・学年による差は見られない  
 ※安定した生活リズムは子どもの意欲を育てます

学年	低学年	中学年	高学年
1	6:30~7:00(47.5)	6:30~7:00(48.9)	6:30~7:00(49.9)
2	6:00~6:30(39.4)	6:00~6:30(36.2)	6:00~6:30(31.9)
3	7:00~7:30(7.3)	7:00~7:30(8.4)	7:00~7:30(11.3)

目標1-2 「就寝時刻」  
 ・概ね守れている人 53.7%  
 ・学年が進むにつれて遅くなる

学年	低学年	中学年	高学年
1	21:00~21:30(41.1)	21:00~21:30(37.5)	21:30~22:00(34.2)
2	20:30~21:00(20.8)	21:30~22:00(29.4)	22:00~22:30(23.0)
3	21:30~22:00(20.3)	20:30~21:00(12.8)	21:00~21:30(22.9)

目標2 「朝食の時刻」  
 ・概ね守れている人 75.2%  
 ・学年による差は見られない  
 ※朝食は脳や体の動きを活性化します

学年	低学年	中学年	高学年
1	6:30~7:00(44.2)	7:00~7:30(42.2)	7:00~7:30(45.8)
2	7:00~7:30(40.0)	6:30~7:00(41.7)	6:30~7:00(36.7)
3	6:00~6:30(9.8)	6:00~6:30(8.5)	6:00~6:30(7.5)

目標3 「家庭学習時間」  
 ・概ね守れている人 33.6%  
 ・学年が進むにつれて長くなる  
 ※低中学年30~60分、高学年60~90分がめやすです

学年	低学年	中学年	高学年
1	決めていない(32.7)	決めていない(35.4)	決めていない(39.9)
2	20~30分(20.8)	30~40分(16.4)	30~40分(13.1)
3	30~40分(15.6)	20~30分(13.9)	50~60分(13.1)

目標4 「ゲーム・スマホ等の時間」  
 ・学年が進むにつれて長くなる  
 ・利用時間が長い人は就寝時刻が遅い傾向がある  
 ・決まりを決めていない人は利用時間が長い傾向がある  
 ※「きまり」を決めることが重要です  
 ※スマホの利用中は前頭野が活動しておらず、1時間以上利用すると学力低下などにつながると言われています

学年	低学年	中学年	高学年
1	決めていない(33.3)	決めていない(33.7)	決めていない(37.2)
2	1時間まで(31.4)	1時間まで(28.8)	2時間まで(23.4)
3	2時間まで(19.1)	2時間まで(21.9)	1時間まで(22.9)

学年	低学年	中学年	高学年
1	1時間まで(27.8)	2時間まで(27.6)	2時間まで(26.9)
2	2時間まで(25.5)	1時間まで(25.2)	1時間まで(19.2)
3	30分未満(18.4)	30分未満(12.6)	3時間まで(14.5)

夏休みは、生活習慣を振り返り、再度、話し合い・目標を設定し直す絶好の機会です。各ご家庭で、子どもたちのよりよい生活習慣づくりに活用してください。

季節を感じて 「校内俳句大会」

500首を超える応募の中から選ばれました。

佳作

一年 いくるかな さくらさいたら しょうがつこう 一年二組 岡田 船

二年 さくらさく ビンクのいろに そまるまち 二年一組 井筒 莉子

三年 あめがふる かささしをなら かえるみち 二年一組 坂根 めい

四年 つばめさん ひなのためには たへものを 二年二組 小林 篤球

五年 あめのひに おおきなおはな あじさいだ 二年二組 佐藤 杏

六年 ぶんごは こいでこいでと たかくなる 三年二組 財田 遙

一年 みあげれば 夕日の空に 桜まう 三年一組 土井 洸

二年 さくらまう 手つなぎはしる いもうとと 三年一組 福川 葉

三年 つばめの子 小さくかわいい またあした 三年一組 森本 大智

四年 つばめくん はるばるかえって つかれたね 三年二組 肥田 鳳羽

五年 ふきのとう 春のはじまり せのびする 四年二組 大瀬 奈穂

六年 暑いひに みんなとのむなら コーラでしょ 四年一組 山岡 聖都

一年 おとうとど おたまじゃくし みつけたい 四年一組 吉田 侑加

二年 さくらさく ねがいはきつと かなうはず 四年一組 奥崎 遙

三年 つむじ風 桜をみなが おどりだす 五年一組 福田虎太郎

四年 夏の夜 かすかにきこえる すずの音 五年二組 村上 亜美

五年 かたむむり ゆつくりあるく あめのなか 五年二組 島田 明

六年 ひまわりは みんなをきとんぬ かかしちゃう 五年二組 小林 さら

一年 桜の本 風に負けずに ふんばるぞ 五年二組 藤井 克伊

二年 つばめの子 親をおいかけ 大空へ 六年一組 田丸 凌士

三年 たんばばは そらにむかっつ たびにでる 六年一組 平岩 桃愛

四年 草むらに 光輝く 初雲 六年一組 土井 心

五年 星涼し 赤く輝く 一等星 六年一組 安田 葉理

六年 友達のおうえんきこえ 走りきる 六年一組 北山 美晴

夏休みに、俳句作りに挑戦してもいいですね。