



今井小だよい

第5号
令和7年
9月1日



青梅市立今井小学校

今井小HP

夏休み明け、生活リズムの再起動

校長 神尾 健彦

長い夏休みが終わり、学校に子供たちの声が戻ってきました。9月は新しい習慣をつくるうえでの“助走期間”。同時に、暑さがまだ残るとともに、学習ペースの切り替えで負担が重なりやすい時期でもあります。生活の整い具合が、学校生活の安定と密接に関わっています。

1 まずは「寝る・起きる・食べる」の3本柱をそろえる

就寝・起床を“平日に寄せる”、夏休みで遅くなった就寝時刻はいきなり1～2時間戻すよりも、15分ずつ前倒しするのが成功のコツ。朝は窓辺で自然光を浴びると体内時計のリセットが進みます。朝ごはんは“点火スイッチ”、脳と体のエンジンをかける最初の合図です。夜のスクリーンは消灯1時間前にオフ、寝る直前の動画・ゲームは覚醒度を高め、翌朝のだるさにつながります。家庭内の“就寝前ルール”を決め、親子で一緒に守る姿を見せることが効果的です。

2 9月は“心の気圧が下がりやすい”季節です

長期休業後は心身の不調が出やすく、9月に負担が高まる傾向が国の通知でも指摘されています。特に登校再開の初週は、完璧な再始動を求めず、「今日はここまで頑張れたね」とできた部分を評価する声かけをお願いします。

3 家庭でできる“やさしい再起動”3つ

- (1) 週予定を「見える化」：行事や提出物を家族カレンダーに共有。「見通し」が不安を下げます。
- (2) 朝の“儀式”を固定：起床→カーテンを開ける→水分→朝食→歯みがき→出発、の同じ順番を毎朝。
- (3) 宿題は“時間で区切る”：量ではなくタイマー方式(15分+休憩5分)。達成感が積み重なります。

4 保護者の皆さんへ——学校生活の円滑な再開へ向けた3つの“合言葉”

「比べない」：兄弟・友達・過去の自分と比べない。昨日の本人比で評価。

「決めつけない」：「甘え」ではなく困りごとがある、という仮説から出発。

「ひとりにしない」：家庭・学校・地域をつなぐ“チーム”で支えます。連絡は早め・短く・こまめに。

9月は、子供たちが「新たな気持ちで再スタート」と感じ直せる大切な節目です。どうかご家庭でも、生活リズムの再起動と安心感の土台づくりにご協力ください。

音楽の指導体制の変更に伴い、音楽会の予定を下記のように変更いたします

変更前

- 児童鑑賞日 11月14日（金）
保護者鑑賞日 11月15日（土）
振替休業日 11月17日（月）

変更後

- 12月5日（金）
12月6日（土）
12月8日（月）

9月の行事予定

日	曜	行 事
1	月	特 始業式 大掃除 命の週間
2	火	給食（始）避難訓練
3	水	安全指導 身体計測（1・2年） アフタースクール タやけランド
4	木	特 SC 1年木曜5時間授業（始）クラブ ふじのみ指導（始）身体計測（3・4年）
5	金	身体計測（5・6年）宿泊前検診（6年）
6	土	
7	日	6年日光移動教室（始）
8	月	朝会 給食試食会 ステップアップ教室（5年）
9	火	6年日光移動教室（終） ステップアップ教室（4年）
10	水	振替休業日（6年）タやけランド
11	木	SC 委員会
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日 家庭学習がんばり週間（始）
16	火	ステップアップ教室（4・6年）
17	水	特 4時間授業（全学年）タやけランド
18	木	特 クラブ
19	金	青梅学御岳校外学習（5年）
20	土	
21	日	
22	月	朝会 読書週間（始） ステップアップ教室（5・6年）
23	火	秋分の日
24	水	研究授業（3年2組）全学年4時間授業 ※3年2組のみ5時間授業 タやけランド
25	木	特 SC クラブ
26	金	森林体験（5年）
27	土	
28	日	
29	月	朝会 ステップアップ教室（5・6年）
30	火	ステップアップ教室（4年） 家庭学習がんばり週間（終） なかよし班遊び

特…特別時程 普通時程より下校時刻が早くなります。

SC…スクールカウンセラー来校日です。

4年社会科見学（立川防災館・多摩六都科学館）

7月4日、4年生は立川防災館と西東京市にある多摩六都科学館に行きました。

立川防災館では、「防災ミニシアター」にて過去の震災の教訓から地震への備えと災害時に助け合うことの大切さを認識しました。また、「煙体験室」では、煙を吸わずに避難する方法を学ぶとともに、「消火コーナー」にて、消火器の正しい使い方を訓練形式で体験をしました。



多摩六都科学館では、展示物を見学するとともに、世界最大級のプラネタリウム「サイエンスエッグ」にて、迫力ある映像と臨場感を味わいました。季節ごとに移り変わる星座について楽しみながら学習することができました。



なかよし班遊び～異学年交流遊び～

7月15日のロング昼休みの時間に「なかよし班遊び」を行いました。各学年の枠を越えた縦割りの児童たちが、「なかよし班」（=異学年集団）を編成し、集会活動を通して年間を通して交流を深めています。

当日は、高学年児童が、リーダーとしての自覚をもちらながら班をまとめ、みんなで楽しく活動するためにリーダーシップを発揮していました。また、低・中学年児童もリーダーや他のメンバーを支援するフォロワーシップを図っていました。

今後も委員会活動やクラブ活動とともに、児童が主体となって運営する活動を計画し実施してまいります。



◎九月の生活目標

- すすんで あいさつをしよう