



豊かな子

明るく、思いやりのある子

夢に向かって、自ら学ぶ子

身体を鍛え、最後までやりぬく子



子どもの睡眠を確保しましょう！

東洋羽毛工業（株）から、睡眠のプロ（上級睡眠健康指導士）前田様を招聘し、「睡眠に関する講演会」を開催いたしましたので、そのエキスをご紹介します。



《睡眠の大切さ》

元気：睡眠時間が長い人ほど、風邪をひきにくい、病気になりにくい

寝ている時に成長ホルモンが分泌されるため、寝る子は育つです。

勉強：寝る子は、海馬（脳の中の貯金箱）が大きく育つ。

しっかり勉強して、ぐっすり眠ると学力アップ！

運動：睡眠をしっかりとると、運動能力が高まる。

大谷翔平選手も、10時間睡眠（最低でも8時間睡眠）を心がけている。

《良いこといっぱいの眠り方》

睡眠時間：1・2年（10h） 3・4年（9・5h）

5・6年（9h）を目標睡眠時間に設定しよう。

休みの日の起きる時刻：2時間以上朝寝坊すると、体内時計が狂い、月曜日に起きられなくなる。

平日と同じ時刻（せめて1h以内）に起きよう。

ゲーム・動画：ゲーム機、スマホの光に、脳は昼間と思い込み、眠れなくなる。

ゲームをすると、脳が興奮して、眠れなくなる。寝る1時間前にはゲームをやめる。

ゲーム、動画視聴の代わりに、勉強・読書・絵を描く・家族と会話するといい。

継続しています「生活リズムカード」の取組の中で、▲寝る時間、▲ゲーム・スマホの利用時間が、本校児童の課題として上がっており、なかなか改善されません。今回は、睡眠時間の大切さを親子で学びました。我が子の健全な成長のために、望ましい睡眠時間の確保について、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

明日(10. 28)は小体連 -10. 27 壮行会-



5年生が中心になって、諫小のヒーロー6年生に向けて、小体連壮行会を開いてくれました。

5年生のみんなは、事前に準備を行い、昼休みには、6年生に隠れてこっそりと下学年の教室を訪れ、壮行会でのエールの練習に取組みました。

壮行会当日、ユニフォーム姿の6年生を前に、「全力を出して、がんばってください」という気持ちを込めて、大きな声でエールを送りました。

6年生の皆さんには、自己の目標に向かって努力を続けてきたことに自信をもって、晴れの舞台で勇気をもって、挑戦してきてくださいね。ひあしぃ子がもつ力、「自信・勇気・挑戦」です。

10.23 講師招聘による研究授業

諫早市教育委員会研究指定「豊かな子を育む教育課程の在り方」について、4年2組で算数科の研究授業を行いました。

研究授業を通して、次の仮説を検証しました。

「算数科において、考えをまとめ、伝え合う活動を充実



させれば、児童は数学的な見方・考え方を働かせながら、思考力・判断力・表現力を豊かに高め、自分の学びをマネジメントしていくであろう。」

本時の授業は、L字型複合図形を分割したり、補完したりして、その面積を長方形や正方形の求積公式を使って求め、説明できるようになる学習でした。

本校独自の授業スタイル、集団思考、集団検討、再現思考を行い、より深い理解と思考力の育成に臨みました。また、自分の考えを見つめ直し、数理を追究するために、しあげタイムを取り入れ、メタ認知を高め、自分の学びをマネジメントする力の向上を目指しました。

永年、途切れることなく続けてきた校内研究の営みが、諫早小学校の高い授業の質を担保し、確実に児童の学ぶ力の育成につながっていることを証明する素晴らしい研究授業となりました。

10月の振り返り



生活目標 力を合わせて達成感を味わおう

- ①体力づくりをがんばろう
- ②係当番の仕事に責任をもとう
- ③掃除を最後までかんばろう

保健目標 目を大切にしよう

図書館目標 ハロウィンビンゴに参加しよう

給食目標 ジょうぶな体をつくろう

他と協力して活動しようとする心が育っています。中には、「それわがままだよ」と思われる行動をとってしまう子もいます。毎日の生活の中で、気持ちよく過ごせるように、心を耕していきます。

諫早でとれる食べ物を知ろう

読書週間の取組みに参加しよう

図書館目標

給食目標

11月

美しい心を態度に表そう
(「美しい心」の能力)

①身の回りの整理整頓をしよう
②みんなの物は仲よく使おう
③使った物は元の位置へ戻そう
④言葉遣いに気を付けよう

11月行事予定

- | | |
|--------|------------------|
| 6~7日 | 5年宿泊学習（自然の家） |
| 11日（火） | 4年小音会（ふれあい体育館） |
| 11~15日 | 通学合宿（仲沖公民館） |
| 12日（水） | 3年歴史美術館見学 |
| 13日（木） | 1年学習遠足（こどもの城） |
| 14日（金） | 避難訓練（不審者対応） |
| 18日（火） | 3年社会科見学（消防署・警察署） |
| 20~21日 | 6年修学旅行（佐賀・福岡方面） |
| 22日（土） | 県PTA諫早大会（小野体育館） |
| 27日（木） | 読み語り |
| 28日（金） | 人権集会 |

◆11月中旬から、全校あげて「人権教育」に力を入れる期間に入ります。互いの人権を尊重し、いじめやからかいのない、安心して過ごせる学級、学校へと高めていきます。児童一人一人の人権感覚、人権意識の高揚を目指します。