

	学校だより 9月号 令和8年9月1日 墨田区立第三寺島小学校 校長 関口 亮治 児童数 345名 墨田区東向島6-8-1 TEL03-3614-0201	教育目標 ☆心身ともに健康で自主協同の精神に満ちた児童を育成する ○じょうぶな体をつくる子 ○進んで学ぶ子 ○おたがいを大切にする子 ○人のために働ける子
---	---	---

睡眠の力

校長 関口 亮治

今夏は各地で自然災害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、皆様の安全と一刻も早く日常を取り戻されることをお祈り申し上げます。

本校では、9月1日の「防災の日」に合わせて、引き渡し訓練を実施しました。多くのご家庭の皆様にご協力をいただきました。ありがとうございました。

日本郵便の調査によると、自分の住所が言える6年生の子供が約50%、郵便番号になると約27%だそうです。災害時に備えて、住所が言えるようにしておくこと、電話の電源が切れたことを想定して家族の電話番号を言えるようにしておくことはとても大切なことだと思います。「防災の日」を機会に、様々な備えについてご家庭で話し合われてみてください。

この夏に学校では、4月に実施した墨田区学習状況調査結果の分析、考察を行い、学力向上に向けた取組や授業改善についてまとめました。結果からは本校の子供たちにも伸びや頑張りが多く認められました。家庭での学習でもご支援をいただき、学習習慣の形成ができている傾向にあります。ご協力、ありがとうございます。

質問紙調査の中に、「平日は何時ごろねますか。」という質問があります。この結果を見ると、学習の定着に課題がある子には就寝時刻が遅い傾向が見られました。そこで、睡眠についてあらためて文献等にあたり調べてみました。次のようなデータ等がありました。

- ・2年生を対象にした調査で、「夜9時までに就寝」、「9時間以上の睡眠時間」、「毎朝、朝食を食べる」の3つの習慣をすべて満たす子供の94%が「授業中の眠気やイライラがなく、学校が楽しい」と回答。一方で、3つの習慣をすべて満たしていない場合は、その半数の子供が、「眠気やイライラがあり、学校が楽しくない。」と回答。
- ・初めての動作や道具の扱いをうまくできるようになるための「コツ」を脳が覚えるためには、ぐっすり眠ること、つまり「質の高い睡眠」が必要であること。

睡眠の大切さは、科学データからより明らかになってきています。一流のアスリートも睡眠をととても大切に、パフォーマンスの支えにしています。睡眠負債に陥らないように生活習慣のチェックをし、睡眠の力を大切にしていきたいと思いました。

今後学校で実施する「よい子の一日アンケート」、「家庭学習パワーアップ週間」にご協力いただくとともに、ご活用をよろしくお願いいたします。

*引用・参考文献 2025年度手紙の書き方体験授業アンケート調査報告 日本郵便株式会社
 谷和樹の教育新宝島 vol.141 (メールマガジン) 谷 和樹 2026年8月14日発行
 親が知っておきたい 子どもの睡眠 基本の「き」 南 陽一、田中 秀樹 編者 大修館書店

9月	せい	かつ	もく	ひょう	せい	かつ	ととの
	生活	目標		生活リズムを整えよう			
	ほ	けん	もく	ひょう	き	そく	ただ
	保健	目標		規則正しい生活をしよう		せい	かつ
	きゅう	しよく	もく	ひょう	あさ		た
	給食	目標		朝ごはんをしっかりと食べよう			

日	曜	時程	朝	9月行事予定	給食	SC	総時数					
							1	2	3	4	5	6
1	火	A	夏休み明け給食(プール給食)	給食なし 避難訓練(引渡訓練)	×		4	4	4	4	4	4
2	水	B	さんてらタイム	給食始 計測(6) まなび指導始	○		4	5	5	5	5	5
3	木	A	さんてらタイム	委員会活動⑤ 計測(5)	○	赤澤	4	5	5	5	6	6
4	金	B	さんてらタイム	計測(4)	○		4	5	5	6	6	6
5	土			寺島中学校説明会								
6	日											
7	月	A	全校朝会	4年生は研究授業のため14:15下校予定	○	田邊	4	4	4	5	4	4
8	火	B	さんてらタイム	計測(3) 寺中二校合同体験授業(6)	○		5	5	6	6	6	6
9	水	A	さんてらタイム	計測(2)	○		4	4	4	5	5	5
10	木	B	安全指導	計測(1)	○	赤澤	5	5	6	6	6	6
11	金	C	さんてらタイム		○		5	5	5	5	5	5
12	土											
13	日											
14	月	A	全校朝会	クラブ活動	○	田邊	5	5	5	6	6	6
15	火	B	さんてらタイム		○		5	5	6	6	6	6
16	水	A	体育朝会	保護者会(前半:低学年、後半:高学年)	○		4	4	4	5	5	5
17	木	B	さんてらタイム	プラネタリウム(6)	○	赤澤	5	5	5	6	6	6
18	金	B	さんてらタイム		○		4	4	4	5	5	5
19	土											
20	日											
21	月			敬老の日								
22	火			国民の休日								
23	水			秋分の日								
24	木	B	さんてらタイム		○	赤澤	5	5	5	5	6	6
25	金	B	さんてらタイム	新1年生保護者授業公開 学校説明会・まなび説明会	○	田邊	5	5	6	6	6	6
26	土											
27	日											
28	月	A	全校朝会	委員会活動(10月分) 学校費引き落とし日	○	田邊	5	5	5	5	6	6
29	火	B	さんてらタイム		○		5	5	6	6	6	6
30	水	A	児童集会		○		5	5	5	5	5	5

日	曜	時程	朝	10月行事予定	給食	SC	総時数					
							1	2	3	4	5	6
1	木	C	さんてらタイム	都民の日	○	赤澤	5	5	5	5	5	5
2	金	B	安全指導		○		5	5	6	6	6	6
3	土			すみだまつり・こどもまつり								
4	日			すみだまつり・こどもまつり								
5	月	A	全校朝会	まなび前期指導終	○	田邊	5	5	5	5	6	6
6	火	B	さんてらタイム	まなび面談始 避難訓練	○		5	5	6	6	6	6
7	水	A音	×	音楽集会 歯科検診(低)	○		5	5	5	5	5	5
8	木	C	さんてらタイム	面談日①	○	赤澤	4	4	4	5	5	5
9	金	A	終業式	終業式 面談日②	○		4	4	4	5	5	5
10	土											
11	日											
12	月			スポーツの日								
13	火	A	始業式	始業式 面談日③	○		4	4	4	5	5	5
14	水	A	応援集会	まなび面談終	○		4	4	4	4	4	4
15	木	A音	×	全体練習① まなび後期指導始	○	赤澤	5	6	6	6	6	6
16	金	C	さんてらタイム	運動会係児童打合せ(56)	○	田邊	5	5	5	5	6	6
17	土			三寺幼稚園運動会								
18	日											
19	月	A	全校朝会	クラブ活動	○	田邊	5	5	5	6	6	6
20	火	A音	×	全体練習②	○		5	5	6	6	6	6
21	水	A音	×	全体練習予備	○		5	5	5	5	5	5
22	木	C	さんてらタイム		○		5	5	5	5	5	5
23	金	C	リハーサル	運動会リハーサル	○		5	5	5	5	6	6
24	土	特別	運動会	運動会	×		5	5	5	5	5	6
25	日			運動会予備日①								
26	月			振替休業日(10/24)								
27	火	B	さんてらタイム	運動会予備日② まなび月曜時程	○	田邊	5	5	6	6	6	6
28	水	A	委員会集会	歯科検診(高) 学校費引き落とし日	○		5	5	5	5	5	5
29	木	B	さんてらタイム		○	赤澤	5	6	6	6	6	6
30	金	B	さんてらタイム	社会科見学(3)	○		5	5	6	6	6	6
31	土			寺島中文化祭								

※下校時刻のめやす

A時程(月・水)	2h→10:30 4h給食なし→12:30 4h給食あり→13:20 5h→14:20 6h→15:10
B時程(火・木・金)	給食なし→12:20 4h→13:10 5h→14:25 6h→15:15
C時程(繰り上げ時程)	C4→13:10 C5→14:00 C6→14:50
特別時程	2h→10:25
委員会活動、クラブ活動	15:00
土曜時程(3時間授業)	2h→10:25 3h→11:20

【全学年共通のお知らせ】

○個人面談について

下記の日程で、面談可能日を設定いたしました。面談は希望制です。希望される場合には、9月15日(火)までに担任へ連絡帳等でお知らせください。また、希望されない場合でも担任からお声をかける場合がありますので、あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

10月	8日(木)	1～3年	13:30～16:00	4～6年	14:20～16:00
	9日(金)	1～3年	13:30～16:00	4～6年	14:20～16:00
	13日(火)	1～3年	13:30～16:00	4～6年	14:20～16:00
11月	14日(土)	全学年	11:20～11:50		

1年生

国語	みんなに知らせよう やくそく うみのかくれんぼ
算数	わかりやすくせいりしよう 10よりおおきいかず なんじなんじはん
生活	わたしのあさがお 虫大すき
図工	わくわくパフェ うきうきボックス
音楽	どれみとなかよし こんにちはけんぱんハーモニカ
体育	走の運動遊び リズム遊び

～あさがおの植木鉢について～

9月8日（火）までに学校（持ち帰っていただいた場所）へ持ってきてください。恐れ入りますが、お子様が持ってくると危ないので、保護者の方が持ってきてください。よろしくお願いいたします。あさがおが枯れている場合も、そのまま支柱ごと植木鉢を持ってきてください。

～教科書などの配布について～

下巻の教科書・くりかえし（漢字・計算）ドリル・ノートを配布します。すべて記名をして、4日（金）までに持たせてください。使う時まで、学校で保管します。

◆ペットボトルをご用意ください◆

図工の学習で、ペットボトルを器にして、パフェを作ります。丸い形の炭酸飲料のペットボトルを1本（1.5L）をご用意ください。キャップに記名をして、9月8日（火）までに持たせてください。よろしくお願いいたします。また、パフェの材料となる綿、ビーズ、モール、毛糸、ストロー等のご準備をお願いします。設計図を今週末持ち帰るので、お子様と話し合っ、イメージに合うものをご準備ください。こちらの材料の期日は9月15日（火）です。なお、学校で購入した紙粘土で、アイスや果物等を作る予定です。

2年生

国語	ことばで道あんない、みの回りのものを 読もう、どうぶえう園のじゅうい
算数	計算のくふう、たし算とひき算のひっ算
生活	まちたんけん！ 自分だけのTシャツを作ろう
図工	ハッピーキャット ゆめトレイン
音楽	めざせ がっき名人 きよくにあった歌い方
体育	走の運動遊び、リズム遊び

～野菜の植木鉢～

9月7日（月）までに学校（ビオトープ奥）へ持ってきてください。今の野菜の状態でお持ちいただくようお願いいたします。

お子様が持ってくると危ないので、保護者の方が持ってきてください。水やり用のペットボトルも、忘れずによりしくお願いいたします。

～教科書下巻の配付～

国語と算数の下巻の教科書を配布します。子供が記名をして、学校で保管いたします。

3年生

国語	本で知ったことをクイズにしよう わたしと小鳥とすずと 漢字の組み立て
社会	工場で働く人と仕事 農家の仕事
算数	大きい数のしくみ かけ算の筆算
理科	動物のすみか 植物の育ち方
図工	ウェルカムトーテム
音楽	リコーダー「地平線」「シラソの音で遊ぼう」 きれいなひびきで生き生きと歌おう「この山光る」
体育	マット運動 運動会練習

～育てているハウセンカについて～

夏休み中に、持ち帰っていただいたハウセンカは、そのままご家庭で育てていただき成長をお楽しみ下さい。植木鉢を学校に持ってくる必要はありません。1年生の時に使った支柱は、保護者会でお渡しする予定です。よろしくお願いいたします。

～スーパーマーケット見学について～

社会科では、店で働く人と仕事について学習しています。夏休みに調べてきたことをまとめ、実際にコモディイダ東向島店に見学に行きます。スーパーマーケットの方にお話を聞き、どのような工夫があるかを実際に見て学んで来ます。9月第3週3～4時間目を予定しています。

4年生

国語	忘れもの ぼくは川 あなたならどう言う いろいろな意味をもつ言葉 もしもの時に備えよう
社会	自然災害から人々を守る
算数	計算のきまり わり算の筆算(2)
理科	季節と生物④夏の終わり 雨水のゆくえ
図工	Go! カート
音楽	箏で「さくらさくら」を演奏しよう いろいろな歌の表現を楽しもう「サウンドオブミュージック」
体育	マット運動 走の運動 運動会練習

～不要のボールペンを募集します～

総合的な学習の時間で、不要になったボールペンを使用します。もしご家庭にあれば、何本でも持たせていただけると幸いです。

9月14日(月)までに持たせてください。インクの色やつくりは問いません。ご協力よろしくお願いいたします。

～教科書などの配布について～

下巻の教科書・くりかえし(漢字・計算)ドリル・ノートを配布します。前期に使用しているくりかえし(漢字・計算)ドリルは今後も使用しますので、捨てないでください。

～学習ノートについて～

授業用のノートが残り少なくなりましたら、同じマスの新しいノートのご用意をお願いいたします。

国語 ・ ・ ・ 12行(縦リーダー入り)

社会・算数・理科 ・ ・ ・ 5mm方眼

5年生

国語	新聞を読もう どちらを選びますか
社会	米づくりのさかんな地域 水産業のさかんな地域
算数	図形の角 偶数と奇数 倍数と約数
理科	台風と防災 植物の実や種子のでき方
図工	木版画「風神雷神」
音楽	リコーダー「威風堂々」 合唱のひびきを比べよう 「ハローシャイニングブルー」
体育	マット運動 跳び箱運動
家庭	できるよ家庭の仕事 ミシンで楽しくソーイング
外国語	Lesson3 He is my brother.

～家庭科の集金について～

家庭科で教材の購入を行います。後日封筒を持ち帰りますので、封筒に希望を記入いただき、金額を入れたうえで持たせてください。

～総合でヒラメの養殖を行います～

ヒラメの養殖の学習が始まります。日本の養殖やヒラメの実態について学習し、3月まで校内で養殖を行います。最後の授業では、育てたヒラメを食べるかどうかを考えさせ、命の大切さを実感させていきたいと思ひます。

6年生

国語	私と本 詩を味わおう やまなし いちばん大事なものは 文章を推敲しよう インターネットでニュースを読もう
社会	幕府の政治と人々の暮らし 新しい文化と学問
算数	比 拡大図と縮図
理科	植物の体のつくりとはたらき 月と太陽 土地のつくりと変化
図工	デザイン! マイ・ハウス
音楽	表現をくふうしよう「ぼくらの日々」 「The Sound of Music」
体育	マット運動 跳び箱運動
家庭	すずしく快適に過ごす着方と手入れ 生活を豊かにソーイング
外国語	Lesson3 I went to the beach.

～寺中二校合同体験授業について～

9月8日(火)に中学校の授業の雰囲気を経験するために、三吾小と合同で寺島中学校の体験授業に参加します。下校時刻が15時45分頃になります。通常よりも遅くなりますので、よろしくお願いいたします。

～プラネタリウム見学について～

9月17日(木)に東京スカイツリー横の「天空」までプラネタリウムを観に行きます。(8:45出発、11:35帰校予定)

持ち物:リュックで登校 校帽(夏)着用

水筒、ハンカチ、ティッシュ、筆箱、タブレット、ランチマット、その他時間割で必要な学習用具

★電車を利用します。電車賃は、区の補助金で支払ひます。

～家庭科の教材について～

裁縫の授業で、トートバッグを作ります。授業の中でバッグの柄については児童に選ばせたいと思ひます。(キット代680円については教材費より支出いたします。)フェルト等で装飾をしますので、お子様と相談いただき、ご準備をお願いいたします。(9月下旬頃より開始予定でひす。)