



# やまびこ



2021/5/31 発行  
発行 伴 英子

6月号

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/iseyama/>

Sub

## Principal's room

### 眠りの理 (ことわり)

健やかシリーズ①

学習指導要領に3年体育学習の保健領域で「健康な生活」という単元があります。日常の生活を「健康」という視点から学ぶものです。健康に必要なものとして「食事」「運動」「睡眠」「衛生」という角度から迫り、自分にとって「よりよい生活」を構築し、実践していこうとする態度を育てる学習です。その中でも「睡眠」では、その仕組みや成長への役割を考え、さらに日常の「生活リズム」を見直し、よりよいものにしようとする学習です。今回はこの3年体育学習から話題を提供します。

一般的にヒトは完全に眠らないと、約5日間で死に至るといわれています。そこで「眠らない生活」に挑戦したサンディエゴの高校生がいます。彼は1965年に264時間12分〔ギネス記録〕も眠らずに過ごしました。一時的に記憶障害はありましたが、その後も身体的ダメージもありませんでした。しかしギネスブックは現在、健康に対する影響が大きいとして、断眠の世界記録を認めていません。

では、睡眠テストです。「科学的に正しいのはどれでしょう？」

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 90分単位で眠るとすっきり目覚める               | <input type="checkbox"/> ホットミルクを飲むとよく眠れる     |
| <input type="checkbox"/> 羊を数えるとよく眠れる                     | <input type="checkbox"/> 青は「沈静色」なので寝室の色におすすめ |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間は8時間が理想                     | <input type="checkbox"/> 睡眠前の入浴でリラックスして眠りを促す |
| <input type="checkbox"/> 休みの日に睡眠不足を解消すればOK               |  |
| <input type="checkbox"/> 無理に睡眠をとるくらいなら、徹夜の試験勉強をした後の方が効果的 |  |

さて8問のうち、科学的に証明されているものはいくつあるでしょう？ 実は…0ゼロです。一つでも〇をつけたら、あなたの睡眠知識は古いかも知れません。

現在、子どもを取り巻く生活環境は大きく変化し、その生活時間帯は夜型化しています。それは就寝時刻が遅くなると睡眠時間が減少するほかに、起床時間も遅くなりがちになり、その結果、朝食を摂らなくなるなど生活習慣全般にも影響を及ぼします。

子どもの理想的な睡眠時間は諸説ありますが、おおよそ6～12歳＝9～12時間としています。しかし、日本の子どもの睡眠時間は、世界的にトップ2に入るほど短いそうです。

子どもの睡眠時間の減少をあなどってはいけません。昔から「寝る子は育つ」と言い伝えられいるように、睡眠は成長のためにとても大切なもので、成長ホルモンは睡眠時、特に深い眠りの時に多く分泌されることがわかっています。

また睡眠は、①脳と体の疲労回復、②記憶の整理・定着、③ホルモンバランスの調整、④免疫力向上など、その必要性はどれも成長に欠かせないものばかりです。

今日から子どもと一緒に「規則正しく安定した睡眠サイクルづくり」に心掛けましょう。

- 1 毎朝できるだけ決まった時刻(6時から7時頃)に起きてすぐに朝陽を浴びる。
- 2 起床後1時間以内に朝食を摂る。(乳製品、卵、納豆、鶏肉などが適している。)
- 3 体を動かす。顔を洗う、歯を磨く、ごみ捨てをするなど日常的な動作をする。
- 4 日中は太陽の光を浴びて活動する。
- 5 寝る前は部屋の灯りをオレンジなどの暖色系にして、寝る時はライトやテレビを消す。
- 6 入浴時間は就寝の1～2時間前が理想的。

子どもの生活リズムは一朝一夕に作れません。リズムが定着するまでは、親も子どもと一緒に寝てしまう覚悟も必要です。大人の生活リズムも見直すチャンスかもしれません。

<副校長 足立一明>

### 「わいせつ・セクハラ」相談窓口

本校では、「わいせつ・セクハラ」被害防止のために児童及び保護者を対象に、校内相談窓口を設けております。必要な場合はご相談ください。窓口は児童支援専任教諭秦恵美子、養護教諭田中美紗が担当します。また、教育総合相談センター(671-3726~8)もあわせて、ご利用願います。

## 1年生

あめにも まけず  
かぜにも まけない  
ぐんぐん レベルアップ 1年生

きょうか	べんきょうすること
こくご	くちばし おおきくなった おおきなかぶ
さんすう	あわせていくつ ふえるといくつ のこりはいくつ ちがいはいくつ
せいかつ	さかせたいな わたしのはな なつだ とびだそう
おんがく	たんうんでリズムをつくろう ジェンガ しろくまのジェンガ わくわくキッチン
ずこう	みてみて あのね ひろひらゆれて
たいいく	ボールゲーム (手)
どうとく	はしのうえのおおかみ みんないっしょ ハムスターのあかちゃん うかんだ うかんだ

## お知らせ

☆個人面談の方、ありがとうございました！

希望制ではありましたが、個人面談のご参加、ありがとうございました。短い時間ではありましたが、お家での様子、学校の様子が共有できた時間でした。

①早寝早起きの習慣付けをお願いします！

②宿題の取組をご確認ください！

これらが話題にあがりました。学校でも声かけをします。ご家庭も声かけの方、よろしくお願いします。

## 2年生

やってみよう！  
わくわくいっぱい  
なかよしいっぱい2年生



教科	学習内容
こくご	スイミー こんなものみつけたよ
さんすう	長さ 100より大きい数
せいかつ	大すきいっぱいわたしたちのまち
音がく	ことばのリズムであそぼう かえるのがっしょう あの青い空のように
図こう	くしゃくしゃぎゅっ しんぶんしとなかよし
たいいく	ボール投げあそび 水あそび マットあそび
どうとく	わすれられないえがお げんきにそだてミニ トマト だっておにいちゃんだもん

## お知らせ

☆図工「しんぶんしとなかよし」

新聞紙を使用しますので、4～5日分ご準備ください。ご家庭にない場合は、お早めにご相談ください。持ってくる日は、連絡帳でお知らせします。

☆学習ファイルについて

学習に使用したプリントや、単元終了後に行うテストを、水色の「学習ファイル」に綴じています。定期的に家に持ち帰りますので、目を通していただき、ファイルの表紙裏の表に、確認した日付とサインをご記入ください。確認後、中身は抜かずに学校に持たせてください。ご家庭とお子さんの学習状況を共有したいと思いますので、よろしくお願いします。

## 3年生



ジメジメフレイカー★



## ★おしらせ★

教科	学習内容
国語	こまを楽しむ まいごのかぎ 俳句を楽しもう こそあど言葉を使いこなそう 書写 学習の進め方
算数	たし算と引き算の筆算 暗算
理科	チョウを育てよう 植物の育ちとつくり 風とゴムの力とはたらき
社会	わたしたちのまちと市
音楽	シンシでおはなシ ゆかいなまきば この山光る
図工	ねんどマイタウン わたしの6月の絵 ふきあがる風のにせて
体育	ネット型ゲーム
道徳	いいち、にいっ、いいち、にいっ きまりじゃないか みさきさんのえがお 二つの声

☆書写

国語で書写セットを使う予定です。ご準備をお願いします。

☆図工「ふきあがる風のにせて」

教科書 p.20p.21 を参考に、袋とそれに付ける飾りやうちわの準備をお願いします。6月下旬から7月上旬にかけて行う予定です。

☆社会科 地域巡りについて

社会科の地域見学は各クラスで可能な範囲で回りたいと思います。暑さが厳しくなることが予想されるため、首から下げられる水筒をご準備ください。

## 4年生

高学年の一員として少しずつ自覚をもち始めています！！

教科	学習内容
国語	漢字の広場 一つの花 つなぎ言葉のはたらきを知ろう 要約するとき 新聞を作ろう
算数	わり算 角の大きさ 小数のしくみ
理科	天気と1日の気温 地面を流れる水のゆくえ 電気のはたらき
社会	自然災害にそなえるまちづくり
音楽	メヌエット 音の動き方を生かしてせりつづくり まきばの朝
図工	立ち上がり！粘土 まぼろしの花（持ち物：絵の具セット）
体育	体づくり運動 陸上運動
道徳	となりのせき ふろしき 私の見つけた小さな幸せ いっしょになって笑っちゃだめだ
総合	神奈川県 防災

### お知らせとお願い

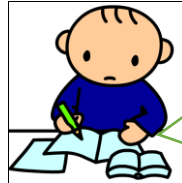
#### 体育

短縄を使用します。長さを調節したうえで持たせてください。

暑くなってきました。汗ふきタオルのご用意をお願いします。

#### 図工

土粘土（学校にあります。）を使用します。爪を切っておいてください。また、汚れてもよい服装が望ましいです。日程は各クラスからお知らせします。



楽しい！と言って学習に取り組む4年生。できること、成長することに喜びを感じながら日々過ごしています。

## 5年生



## 雨ニモ負ケズ、問ニモ負ケズ！



国語	◇漢字の広場 ◇言葉の意味が分かること ◇よりよい学校生活のために ◇書写「成長」
社会	◇日本の国土と地形の特色
算数	◇かけ算の世界を広げよう
理科	◇植物の発芽と成長 ◇メダカのたんじょう
音楽	◇ハローシャイニングブルー ◇星笛
図工	◇あんなところがこんなところに見えてきた ◇私のいい形
家庭科	◇針と糸を使ってぬってみよう
体育	◇水泳 ◇器械運動（鉄棒運動） ◇保健
総合	◇伊勢YA米をつくろう！
道徳	◇感動、畏敬の念 ◇公正、公平、社会正義
特活	◇学年目標を決めよう
外国語	◇When is your birthday? ◇What do you want to study?

### お知らせ

#### ○図工について

図工の「私のいい形」で土粘土を使用します。授業がある日は汚れてもよい服装で登校をお願いします。また、事前に爪切りをお願いします。

#### ○学級目標の話合いについて

新年度がスタートして間もなく2か月が経ちます。一緒に生活する中で見えてくるクラスのよさや課題をもとに学級目標を決める話し合いが行われました。1組も2組も意見やアイデアをたくさん出し合い、活発に話し合いを行いました。話し合いで大切なことは「議題を自分事として捉えること」です。1年間の見通しをもちながら、よりよい目標を決めようと真剣に話し合う姿を見ることができ、担任一同、高学年としての頼もしさを強く感じました。今後は代表委員会も本格的にスタートします。クラスや学年を超えて、学校のために活躍する5年生の姿がとても楽しみです。

## 6年生

## 愛 学び合い、認め合い、助け合い、生活しています！

国語	♡私たちにできること ♡聞いて、考えを深めよう ♡時計の時間と心の時間 ♡書写「湖」
社会	♡私たちの暮らしを支える政治
算数	♡分数のかけ算・わり算
理科	♡ものが燃えるしくみ
音楽	♡「交響曲第5番『運命』」♡「ぼくらの日々」
図工	♡固まった形から （持ち物：布、段ボール、洗濯バサミ、絵の具セット） ♡この筆あとどんな空？
家庭科	♡伊勢山君をつくろう ♡クリーン大作戦
体育	♡鉄棒 ♡ソフトバレーボール ♡マット運動
総合	♡コロナウイルスの予防と全校との関わり
道徳	♡親切・思いやり ♡国際親善 ♡感謝 ♡友情
特活	♡学年目標を決めよう
外国語	♡How is your school life? ♡Let's go to Italy.

### お知らせとお願い

図工で液体粘土（学校で購入します。）を使用します。P.28を参考に、布（タオル…薄いもの）、布を乾燥させる箱（段ボール）、洗濯バサミ（2～3個）のご準備をお願いします。爪を切っておいてください。また、汚れてもよい服装が望ましいです。日程は各クラスからお知らせします。



体力テストの様子



3・4・5組

ぐんぐん育て!



国語	音読・日記 (いつ、どこ、だれ、どうしました、きもち)
算数	四則計算 長さ 表とグラフ
理科	植物のつくりとはたらき 成長のようすを観察しよう
社会	わたしたちのまち 横浜市 鉄道
生活	野菜の栽培
音楽	今月の歌 打楽器のリズム作りと演奏・合奏
図工	ちぎり絵作り (日記の表紙)
体育	サーキット ポール運動
道徳	みんなの約束 ソーシャルスキルトレーニング
総合	各地の特徴と特産物 伊勢山自慢ムービー作り

お知らせ

- ・ 交及び共同学習で必要な物については、必ず交流学年の欄をご確認ください。
- ・ 早寝・早起きの生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう。梅雨の季節、運動不足にならないように、ワンポイントトレーニングに挑戦しようと思います。



・ 社会の学習では、東西南北の方角や町の特徴を見つけたり、グーグルアースで調べたりしています。地下鉄ブルーラインが走る様子を発見しました。

新体カテスト

19、20日と新体カテストを実施しました。1・6年、2・4年、3・5年がペア学年となり、校庭、体育館に分かれて測定を行いました。上級生がお手本を見せたり、それをもとに下級生が懸命に測定をしたりと、どの子も自分のもてる力の限り発揮した活動となりました。



委員会紹介



児童運営委員会



集会委員会



体育委員会



保健委員会

～みんなが居心地のよい学校を目指して～

5・6年生の委員会活動が始まりました。みんなが安心して過ごせる伊勢山小学校のために、自分たちには何ができるか考えながら、日々活動しています!



図書委員会



放送委員会



環境委員会



給食委員会

～6月生活目標～ きまりを守って生活しよう



2021 << 6月 >> 予定表

2021.5.25現在

日	曜	行事等	学C	下校予定時刻					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	TV朝会 開港記念式		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
2	水	開港記念日							
3	木	新体力テスト未検者(中休) 耳鼻科14年希望者 PTA役員・運営委	全	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
4	金			13:50	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50
5	土								
6	日								
7	月	委員会活動③ 国際スピーチコンテスト選考会(456年) 4年防災教室出前授業	PM	13:35	13:35	13:35	13:35	14:50	14:50
8	火	代表委員会②(昼休)		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
9	水			13:50	13:50	13:50	14:30	14:30	14:30
10	木	学校運営協議会14:30～ 歯科検診135年個		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
11	金	授業参観A(4)(5)		13:50	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50
12	土	委員会・クラブ活動のある月曜は、他学年の下校時刻を 13:50→13:35に繰り上げます。							
13	日								
14	月	水泳学習承諾書〆切 授業参観A(4)(5)	PM	13:50	13:50	13:50	13:50	14:50	14:50
15	火	集会(プール開き) 授業参観B(4)(5)		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
16	水	授業参観B(4)(5)		13:50	13:50	13:50	14:30	14:30	14:30
17	木	4年巡回講演ワークショップ		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
18	金	避難訓練		13:50	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50
19	土								
20	日								
21	月	クラブ活動②		13:35	13:35	13:35	14:50	14:50	14:50
22	火			13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
23	水			13:50	13:50	13:50	14:30	14:30	14:30
24	木		PM	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
25	金			13:50	13:50	14:50	14:50	14:50	14:50
26	土								
27	日								
28	月			13:50	13:50	13:50	13:50	14:50	14:50
29	火	TV朝会(国際スピーチコンテスト校内発表) 国際スピーチコンテスト<中和田小>		13:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50
30	水	6年卒業写真(個人)		13:50	13:50	13:50	14:30	14:30	14:30