



学校だより

高屋西

令和7年11月

東広島市立高屋西小学校

Team Takayanishi

〒739-2125

東広島市高屋町中島 582 番地

電話:082-434-0003 FAX:082-434-0030

e-mail: takayanishi-sho@city.higashihiroshima.hiroshima.jp



季節園のもみじも色づき始め、秋の訪れを感じます。朝夕は冷え込むようになり、手袋やネックウォーマーなどの防寒着を着用しての登校姿が多くなってきました。

中央玄関には、地域の小早川様が育てられた菊の花が秋らしさを演出してくれています。子供たちも美しい菊の花を見ながら、学習発表会「る・る・る しらとりフェスタ」の練習に一生懸命に取り組みました。小早川様、ありがとうございました。

る・る・る しらとりフェスタ～学習発表会～ 届けよう感動！咲かせよう笑顔を！～心を一つにして～

「る・る・る しらとりフェスタ」の「る・る・る」は、「感じる・創る・伝える」に由来しており、20 年以上前から使われている学習発表会を表す言葉です。子供たちは、学習を通して感じたことを歌や言葉、劇などで表現し、学年で心を一つにして伝えようと頑張りました。6年生の組曲「白鳥」は、その6年間の学びを集大成したものとして発表しました。多くの方から温かい拍手をいただき、充実した気持ちで発表することができました。ありがとうございました。



<なんでもそうだんしてみよう>

校内に「相談窓口」を設置しています。相談を希望される場合には、教頭までご連絡ください。

連絡先：高屋西小学校 082(434)0003

【学校教育目標】

より確かに より豊かに よりたくましく 伸びる ～新たな未来へ～

Team Takayanishi Let's try!

全校児童での取組～ドッジボール大会＆縦割り班遊び～

10月下旬に学年毎にドッジボール大会、全校で縦割り班遊びを行いました。ドッジボール大会は、体力の向上と学級の団結力を高めることを目標に、縦割り班遊びは、異学年との交流を通して協力することやお互いを思いやることの大切さを学ぶことを目標に取り組んでいるものです。得意な子ばかりではありませんが、力を合わせて取り組むことで、そこには笑顔が生まれ、学級や学年の交流が深まっていました。縦割り班遊びでは、各班で遊びを決め、教室や体育館、多目的教室に集まって、新聞等のような身近なものを活用しながら異学年で楽しく過ごしていました。特に班長さんは、班員みんなに気を配りながら過ごしていました。



第45回東広島市小学校陸上記録会

10月25日（土）に東広島市陸上記録会が開催されました。10月上旬から標準記録突破に向け練習を重ね、当日は自分の力を出し切ることができました。自己新を記録した児童も多く、大きな自信になりました。練習へのご協力ありがとうございました。結果は次の通りです。

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 5年女子100m：1位、4位 | 6年女子100m：2位、3位、8位 |
| 6年女子80mH：1位、4位 | 5年女子800m：4位 |
| 6年男子800m：6位、7位 | 6年女子800m：6位 |
| 5年女子ソフトボール投げ：4位、9位 | 5年男子走り幅跳び：8位 |
| 6年女子ソフトボール投げ：6位 | 5年女子走り幅跳び：2位 |
| 6年男子走り幅跳び：8位 | 女子4×100mR：2位 男子4×100mR：8位 |



令和7年度「秋のこどもまんなか月間」街頭啓発活動

11月14日（金）7時から「あいさつ・声かけ運動」に参加しました。11月の「秋のこどもまんなか月間」にあたり、街頭啓発活動として「あいさつ・声かけ運動」を実施し、次代を担う青少年健全育成と明るく安全で住みよい地域社会づくりを進めていく東広島市の取組です。当日は副市長様も参加され、本校からPTAや学校運営協議会委員の方も参加してくださいました。本校の子供たちは高学年を中心に自分から進んで挨拶をする様子が多くみられます。その様子を見ながら低学年の子供たちも進んで挨拶ができるようになっていきます。



HOT

ほっとたいわ

季節園の紅葉したもみじは高屋西小学校の秋には欠かせないものです。秋真っ盛りです。





♪ 睡眠、すいみん、スイミン、SUIMIN、睡眠不足 ♪

今回は「睡眠」について考えようと思います。

私のような年齢（50代後半）になるとどうしても夜中に目が覚めたり、朝早く目覚めたりして、睡眠時間が十分とれません。ただ、この時期に眠りが浅くなるのは、年齢だけの問題ではなさそうです。

なぜ秋に眠りが浅くなるのか？

一つの理由に、「日照時間の減少」が挙げられます。秋になると、日が短くなります。日の出が遅くなり、夕方も早く暗くなりますね。実はこの**日照時間の減少が、睡眠リズムに大きな影響を与えます。**

日中に太陽の光を浴びることで、「セロトニン（幸せホルモン）」が脳内で分泌され、夜になるとそれが「メラトニン（睡眠ホルモン）」に変化します。

しかし、秋は太陽光を浴びる時間が減るため、メラトニンの分泌が乱れて眠気のリズムが崩れてしまうのです。

では、人は1日にどれくらい睡眠時間を取らなければならないのか疑問に思い、調べてみました。厚生労働省の指針によると、こどもの理想的な睡眠時間は以下の通り推奨されています

1～2歳児：11～14時間 3～5歳児：10～13時間 **小学生：9～12時間** 中学・高校生：8～10時間

特に、低学年の子どもは10時間、高学年になると9時間の睡眠を目安にすることが推奨されています。低学年で考えると、朝6時に起きるためには、夜8時には眠る必要があるということです。

睡眠不足は、発達途中の子どもの体や心に大きな影響を及ぼします。

- ① 体調が悪くなり遅刻や欠席の原因になる
- ② 精神面の不調が出やすくなる
- ③ 成績が低下することがある
- ④ 肥満につながりやすい
- ⑤ 成長ホルモンが分泌されにくくなる



つまり、成長期の子供たちにとって「睡眠」は、大人と違ってとても大切だということです。この時期に正しい睡眠をとらないと**将来の健全な身体に影響**があります。

正しい睡眠をとるためのポイントを記しておきます。

睡眠時間を確保するために、心がけておきたいポイント

①寝る前に強い光を浴びない

ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器は、刺激が強く脳を覚醒させるので、寝る前には見ないようにしましょう。

②朝日をしっかり浴びて目覚める

③朝食をとる

④昼間はできるだけ体を動かして活動する

⑤寝る直前のお風呂は避ける



令和7年度

12月行事予定

東広島市立高屋西小学校

日	曜	朝会	学校行事等	関係行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月		委員会活動 スクールカウンセラー13:30～16:30		14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
2	火		おはなし会		14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
3	水				14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
4	木		持久走大会		14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
5	金		持久走大会(予備日)		14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
6	土			市P連PTA会長・校長研修会(郷田小学校) 学校安全ボランティア講習会10:00～11:30(東広島市消防庁会)						
7	日									
8	月		クラブ活動		14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
9	火				14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
10	水				14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
11	木				14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
12	金		もちつき会		14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
13	土									
14	日									
15	月				14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
16	火		おはなし会		14:30	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20
17	水				14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
18	木				14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
19	金		個人懇談(希望) SSW13:15～15:15		14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15
20	土									
21	日									
22	月		個人懇談(希望)		13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15
23	火		後期前半終了の会 個人懇談(希望)		13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15
24	水									
25	木									
26	金									
27	土									
28	日									
29	月									
30	火		年末年始休業～1/3まで							
31	水		年末年始休業							