令和8年 10 月 30 日
清瀬市立清瀬第七小学校
学校だより　11 月号

Nanatsuboshi



巻頭言　運動と睡眠～寝る子は育つ～

・睡眠と体や心の成長

・運動会で児童が自己実現するために

校長　吉田　有子

2026. 11

写真：　本校・体育的行事委員会メンバー

運動と睡眠～寝る子は育つ～

10 月 3 日、4 日の学習発表会には、ご多用の中、たくさんの保護者、地域の皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

令和 5 年度の学習発表会は、コロナ禍がまだ終わっておらず、学年ごと入れ替え制の形でしたが、今年度は全学年の発表をご参観いただけました。

お子様の学年のみならず、他学年の発表も見ていただき、温かい拍手や労いの言葉をかけていただいたことは、子供たちにとっても、また、教職員にとっても、大きな励みとなりました。

また、清瀬教育の日にも多くの皆様に授業の様子を見ていただきました。道徳授業地区公開講座では、清瀬市にお住いの視覚障害者　塚本さゆり様にご講演いただき、３～6 年生と保護者の皆様に向け、ご講演をいただきました。障害があっても、工夫や努力次第で、生活も心も豊かになることをお話しいただき、子供たちも勇気をもらえたことと思います。

ご参加いただきました保護者、地域の皆様、ありがとうございました。ぜひ、ご感想をお寄せいただければ、と思います。

睡眠と体や心の成長

さて、年度当初に今年度の学校方針として、「子供たちの睡眠について子供たち自身が考え、生活を改善できるよう指導していくこと」についてお話ししました。8 月末の学校保健委員会では、東京科学大学の教授　駒田陽子先生からご講演をいただきました。また、駒田先生には、9 月に、４～5 年生に向け、睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとることについて授業していただきました。

子供は睡眠中に骨が成長し、体が休まることでよりよい筋肉がついていきます。特に夜 10 時から 2 時までは最も成長ホルモンが分泌され、身長も伸び、健康な体が作られるそうです。

またその時間帯は、睡眠が深く、脳が休まるだけでなく、夢をみる（多くは覚えていないそうですが）ことで、日中に感じたストレスを発散し、翌日まで引きずらないようにする効果があるそうです。

「寝る子は育つ」という諺がありますが、まさに睡眠は体を成長させ、心を安定させるために欠かすことができないものなのですね。

しかし、スマートフォンやタブレットが身近になったことで、夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たり、ということもあるようで、特に長期休業や連休明けなどは、睡眠不足から頭痛や腹痛などの体調不良で保健室に来る児童がたくさんいます。夢中になると時間がたつのも忘れ続けてしまうのでしょう。

駒田先生のお話の中にスマートフォンやタブレット、テレビ画面の光が睡眠に大きく影響し、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりする、という問題があげられました。

睡眠が足りないまま運動すると、体をコントロールしにくくなり、走っていても体のバランスを崩して転んでしまい、大きな怪我につながることもあります。また、学習では、内容が頭に入らず、覚える力も考える力も低下し、学力に影響してしまいます。実際、中には授業中に寝てしまうお子さんもいます。

日中、体を動かし、しっかりと学習することで、夜は早くに眠くなり、十分な睡眠をとることができます。生活のリズムを整えることは、体や心の成長につながるのです。

運動会で児童が自己実現するために

キャリア教育を進める中でも「睡眠」は重要だと感じています。キャリア教育の視点の一つに「自己管理能力」があります。自身で生活リズムを整え、健康を維持して、やるべきことで能力を発揮しようとする力です。

七小は今、運動会に向け、練習真っ盛りです。走るだけでなく、踊りを覚え、よりかっこよく、よりしなやかに動くことで「なりたい自分」に近づこうとしています。全力を出し切るためには、体も心も万全の準備が必要です。

全力で練習に励み、心地よい疲れを感じ、夜はしっかりと睡眠をとることで、持っている力を100%発揮できます。しっかりと食べてエネルギーをため込み、睡眠をとって疲れを残さずに登校し、また体を動かす、その繰り返しが、運動会当日の「なりたい自分」の実現につながります。

ご家庭でも、睡眠の大切さについてお話していただき、運動会当日、全力で取り組めるよう、サポートをお願いします。

運動会は 11 月 14 日（土）です。

各学年からのお知らせとお願い

1年生

★学級園の芋ほり、リース作りについて

１１月前半に学級園の芋ほり、リース作りを予定しています。校舎裏の畑での活動になりますので、汚れてもよい服装で登校させてください。靴も汚れる事が予想されますので、汚れてもよい靴で登校もしくは、芋ほり用に汚れてもよい靴や長靴を持たせてください。

＜持ち物＞軍手、（汚れてもよい靴、長靴、着替え（必要な人））

★あきさがしについて

「自然を守る会」の方々と一緒に秋の葉や実を拾いに行きます。秋の自然と関わる楽しさをたくさん学ぶことができます。

＜日時＞１１月１８日（水）雨天延期
予備日１１月２６日（木）
２・３校時（9:35～11:30）

＜場所＞結研の林（第一保育園と清瀬高校の間の林）

＜持ち物＞軍手、B5 サイズくらいの紙袋、またはビニール袋（木の実や落ち葉を入れます。）

2年生

☆町探検について

生活科の学習で、１１月１９日（木）に、「ふれあい通り」を探検します。グループごとにお店を訪ね、そこで働く方にインタビューをします。
持ち物は、水筒です。雨天でも実施します。子供たちをサポートしてくださる方を募集しています。七サポからのお便りをご覧ください。ご協力よろしくお願いします。

★あきさがしについて

「自然を守る会」の方々と一緒に秋の葉や実を拾いに行きます。秋の自然と関わる楽しさをたくさん学ぶことができます。

＜日時＞１１月１８日（水）雨天延期
予備日１１月２６日（木）
２・３校時（9:35～11:30）

＜場所＞結研の林（第一保育園と清瀬高校の間の林）

＜持ち物＞軍手、B5 サイズくらいの紙袋、またはビニール袋（木の実や落ち葉を入れます。）

3年生

★書初めの道具について

11 月後半より、書写では書き初め（毛筆）の練習を始めていきます。書き初め用の太筆としたじきがあると書きやすいです。注文用の封筒を配布しましたので、購入希望の方はお金を入れて持たせてください(11/6〆切。個人でご用意いただいてもかまいません。)

★3 年生頑張っています！～10 月のひとコマ～

清瀬教育の日には、たくさんの保護者の皆様にご参観いただき、ありがとうございました。

16 日(金)には、ゲストティーチャーを招いて「補助犬学習会」を行いました。日本に 51 頭しかいない聴導犬のチャンプくんと、そのユーザーである松本理江さんから、「聞こえないとは？」や聴導犬との日常生活について学びました。

「聴導犬のことをたくさんの人に知ってもらい、誰もがより生活しやすい世の中になってほしい」という、松本さんからのメッセージを受けて、３年生も今自分ができることをしっかり考えることができました。



4年生

★社会科見学について

１１月２０日（金）に社会科見学に行きます。羽村取水堰、羽村市郷土博物館、小平市ふれあい下水道館を見学し、多摩川上水が作られた過程や、その地域で生活していた人々の苦労、工夫、また下水道について学習します。

当日は、１５時３０分ごろに帰校し、１５時４０分ごろ下校する予定です。当日はお弁当が必要になります。ご準備をお願いします。

また、貸し切りバスでの移動になります。乗り物酔いしやすい人は、酔い止め薬を飲んだり、持参したりしてください。後日、しおりをお配りします。詳細はしおりをご確認ください。

※社会科見学の日に予定していたぐんぐんタイムは、ありません。ご家庭でもお子様とご確認お願いします。

★運動会の練習がんばっています！

運動会に向けて、練習に一生懸命取り組んでいます。特にダンスの練習では、お手本を見ながら何度も練習し、覚えようとしている姿がすてきです。本番に向け、3、4年生一丸となり、頑張ります。水筒や汗拭きタオルなどのご準備、ありがとうございます。

5年生

★もみすり体験について

11/18（水）３・４校時にゲストティーチャーに来ていただき、脱穀・籾摺り体験の学習を行います。当日は軍手の準備とズボンなど動きやすい服装でお願いします。籾殻の飛散等が気になる場合はマスクや（花粉症）ゴーグルなどご準備ください。

★川越校外学習について

11/26（木）に校外学習に行きます。川越のまちづくりを学び、総合的な学習の時間でそれを生かして「清瀬のまちづくり」についての学習を深めていく予定です。当日はお弁当の準備等よろしくお願いします。詳しくは後日配布するしおりをご確認ください。また、ボランティアの申し込みありがとうございました。

☆運動会の練習

運動会の練習が始まりました。６年生からソーラン節を教わっています。



けやき

★個人面談のお知らせ★

先日おたよりを配布した通り、個人面談を実施いたします。アンケートの提出をよろしくお願いします。

★学習発表会・松山 DX 大成功★

１学期からコツコツ練習してきたけやき太鼓。上和太鼓さんのご指導に全力で応えた子供たち。力強い素晴らしい演奏ができました。たくさんの応援をありがとうございました。

★ハロウィンミニ運動会★

学習発表会で一つの演技を作り上げた子供たち。５・６年生が学級会で話し合い、２学期のこれからのたてわり活動の一つとして、「ハロウィンミニ運動会」を企画しました。低学年も楽しめる内容を工夫して考え、全員が楽しく参加することができました。

★小中交流会★

１１月２０日（金）５・６時間目に、５・６年生の児童が清瀬第二中学校で行われる小中交流会に参加します。当日は二中、六小、七小の３校の児童生徒が交流活動をします。詳細は週の予定表を通してお知らせします。

6年生

☆薬物乱用防止教室

１１月１９日(木)に明治薬科大学の先生をお招きして薬物乱用教室を予定しています。薬物の危険性や心身への影響について学びます。ご家庭でも、お子様と一緒に薬物の危険性について話し合う機会にしていただければと思います。

☆卒業アルバム写真撮影について（再）

卒業アルバムの写真撮影を予定しています。

１１月　２日(月)　　委員会写真

１１月１１日(水)　　個人写真、授業風景

☆運動会に向けて

実行委員や係活動、リレー、応援団など、それぞれの役割に一生懸命取り組んでいます。本番に向けて、みんなで力を合わせて頑張っています。

縦割り班で
５年生にソーラン節のコツを伝えました。



＜ふれあい月間＞

１１月は「ふれあい月間」です。２日から「にこにこ生活カード」を配布します。規則正しい生活や気持ちの良いあいさつ、言葉遣いについて考えるきっかけになればと思います。ご家庭でもお声掛けをお願いします。

また、今月中に「児童アンケート」も実施します。全児童から学校生活の中で困っていることについて聞き取りを行い、問題の早期発見・解決に生かしていきます。

１１月３０日（月）～１２月４日（金）には「誰でも教育相談」週間ですので、そちらでも児童からの相談を受け付けます。

＜避難訓練（煙体験）＞

今月の避難訓練（11/6(金)）は、火災時に室内に煙が充満したことを想定した、煙体験となっています。学校から配布されたお知らせをご確認いただき、健康上の理由等で見学を希望される場合は、担任までお知らせください。当日は必ずハンカチを持たせてください。

＜運動会＞

11/14(土)は運動会です。各学年とも、練習も本格的になってきて、本番当日への意欲も高まっています。たくさんの保護者の皆様のご声援、どうぞよろしくお願いします。（運動会予備日、当日の持ち物、時程等は学校からのお便りやプログラムをご確認ください。）

＜読書旬間＞

11/24(火)から 12/4(金)まで、読書旬間となっています。ご家庭でも「読書の秋」を楽しめるといいですね。

＜水泳指導＞

11/30(月)から今年度の水泳指導が始まります。詳しくは、学校からのお便りを必ずご確認ください。

＜秋の個人面談＞

秋は希望制での個人面談となります。よろしくお願いします。