



10月の予定（再掲）

日	曜	予 定
1	木	委員会（前・後）
2	金	
3	土	1日先 13:00 PTA 役員会
4	日	
5	月	
6	火	朝会
7	水	5年合宿1日目 6年平和学習
8	木	5年合宿2日目
9	金	代休
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	下校 13:20(職員研修のため)
15	木	代表委員会
16	金	校内研 下校 1年以外 13:20 1 年 14:25
17	土	陸上記録会(5・6年)
18	日	
19	月	
20	火	交・少年団 朝会
21	水	
22	木	就学時健診 下校 12:50
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	朝会（修学旅行） 教材費引き落とし日(5年生)
28	水	修学旅行1日目
29	木	修学旅行2日目
30	金	修学旅行3日目
31	土	

11月の主な行事（再掲）

1	日	志「とさ学びの日」
3	火	地区民運動会
5	水	委員会
8	日	門出のまつり（3～6年生）
12	木	クラブ
20	金	交・少年団
21	土	まほろば学習発表会 PTA 役員会
24	火	代休
26	木	代表委員会
27	金	社会見学
30	月	マラソン試走①

※変更になる場合があります。ご了承ください。

9月20日（日）に国府公民館で敬老会が開かれ、1年生が事前撮影した動画発表をしました。毎日心を込めて練習していた1年生。よくがんばりました。

1年生の保護者の皆様には、10月の参観日後の学級懇談会で紹介します。



後半もがんばりましょう！

10月になりました。1年の折り返しです。これから、合宿や修学旅行、学習発表会、社会見学などいろいろな行事が計画されています。加えて、地域の行事である「門出のまつり」が、今年は「よさこい高知文化祭」とタイアップして行われるようです。学校・家庭・地域が連携して、国府小の目指す子ども像の一つである「ふるさとを大切に作る子」に育てるよい機会としたいと思います。そして、色々な行事を通して心も体も大きく成長してほしいと願っています。

この時期は朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすくなりますので、ご家庭でもお子さんの様子に目を配っていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



こども防災キャンプ

9月18日（金）は、こども防災キャンプでした。降雨体験や土石流3Dシアター、ロープワーク、新聞紙スリッパづくりなどの体験ブースや、防災アプリを使った学習ブースなどを掃除班で回りました。

「自分の命は自分で守る」ために、「守った命を守り切る」ために、正しい知識を身に付けできることを増やしておくことは、避難バッグや食料品などを準備することと同様に大切な「備え」です。ぜひご家庭でも防災について話し合ったり見直しをしたりする機会にしてほしいと思います。

高知県土木部防災砂防課の皆様をはじめ関係者の皆様に、このような機会をいただきましたこと深く感謝申し上げます。

ドローン体験

ロープワーク

降雨体験

～「目指す子ども像」に近づいています～

例年だと今頃は運動会の練習真っ盛り。何だか少し寂しい気がしていました。そんな時、教室から門出のまつりで演奏するお囃子のリコーダー奏や、合宿で歌う曲の歌声が聞こえてきました。各教室では、自分の考えをノートやクロームブックに書き込んだり、みんなの前で説明したり、ペアや班活動で互いに関わり合ったりしている様子が随分見られるようになりました。子どもたちの「やる気」や「本気」を感じ、とても嬉しいです。立派な国府の子に育っています。

裏面へ →

睡眠について

夏季休業中に、北陵中ブロックの小中学校教職員で睡眠の大切さに関する研修を行いました。昔から『寝る子は育つ』と言われており、近年科学的データでそのことが立証されてきています。加えて、睡眠不足が及ぼすリスクや睡眠時間と学力の関係などについても、より科学的な数値・データが示され明らかになっています。とてもよい講話でしたので、いくつかお伝えしたいと思います。

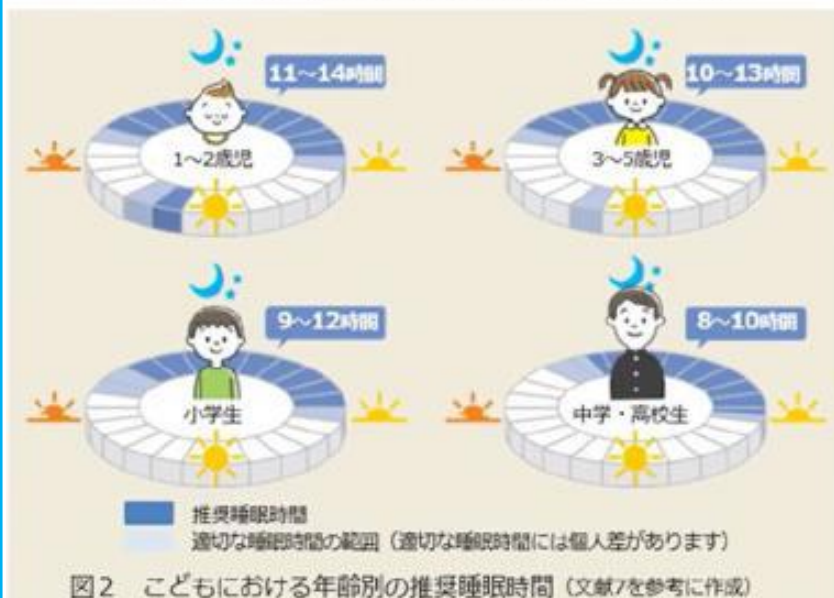
睡眠には、「記憶の定着と整理」「身体を回復・成長・発達させる」「免疫力を向上させる」などの働きがあると言われています。小学生の推奨睡眠時間は9～12時間、私たち大人は7時間ぐらい必要とされているそうです。一方、睡眠不足が子どもに与える影響として、学力低下や注意力の低下、病気やケガ・事故のリスクなどがあげられるそうです。

これらのことから、学力をしっかりと身に付けるための土台作りとして、そして、今後自分の人生を豊かに過ごすために、睡眠がいかに大切かがよくわかります。

とは言え、仕事をしていると、残業や不測の事態が起きたりして、毎日規則正しく余裕を持った生活を送ることはなかなか難しいですね。予定通りに帰れたとしても、買い物をして、夕食の用意をして食べさせて、お風呂に入れて、宿題や手紙に目を通して、提出物があれば作成して。子どもの話だって聞いてあげないといけないし……。気がつけば、とっくに寝る時刻を過ぎていくという日々。

でも、だからこそ、少し睡眠について見直してみましょう。睡眠時間を捻出するのは至難の業ですが、「布団に入る時間を意識して行動する」「いつもより5分早く布団に入る」といった、できることから始めてみるとよいかもしれません。資料の一部を下記に掲載しますので、子どもたちと一緒に睡眠を見直してみませんか。

健康づくりのための睡眠ガイド2023



睡眠不足が子どもに与える影響

