学校便り　　創立17周年　　令和8年度 10 月号(No. 6)10/21 発行

天降川

気高く
清く
たくましく

霧島市立天降川小学校
学級数:39学級
児童数:794人
TEL0995-47-0077 あもちゃん

明日の笑顔は、今夜の睡眠から

校 長　山田　克美

現在、学校では運動会の練習が真っ盛りです。朝から全体練習や各学年の種目練習が行われ、子供たちは慌ただしい毎日を送っています。



そのような中、朝からきつそうな表情で、うなだれている児童が気になっています。「昨日の夜は何時に寝たの？」と尋ねると、かなり遅い時刻に寝たと答える児童もいました。睡眠不足が体調不良の一因となっていることが心配されます。このような様子は、その児童だけではありません。

子供たちの健やかな成長のために大切なのが「睡眠」です。「寝る子は育つ」という言葉には、科学的な根拠があります。睡眠は、心と体の成長を支え、学んだことを記憶に定着させる大切な時間です。睡眠時間が不足すると、集中力や学習意欲の低下、イライラしやすくなるなど、心身に影響が出ることもあります。

一般的に、６～12 歳の子供には、１日９～12 時間の睡眠が推奨されています。起床時刻から逆算し、必要な睡眠時間を確保できる就寝時刻を考えてみましょう。そこで、家庭で取り組める三つの工夫を紹介します。

①　寝る時刻と起きる時刻を決める。

毎朝決まった時刻に起きられるよう、就寝時刻を決めましょう。休日も起床時刻が大きくずれないようにすると、生活リズムが整いやすくなります。

②　ゲームや動画は、時間と終わりを決める。

ゲームや動画に夢中になり、寝る時刻を過ぎていませんか。利用時間や終了時刻を家庭で決め、寝る前はスマートフォンなどの画面から離れましょう。翌日の準備も早めに済ませておくと安心です。

③　寝る前の過ごし方を整える。

就寝前はテレビやゲームを控え、ゆっくり過ごしましょう。入浴や歯磨き、翌日の準備などを習慣化することも効果的です。まずは、いつもより 15 分早く寝ることから始めてみてはいかがでしょうか。

天降川小ブログ　ぜひ御覧ください！

天降川小学校では、これまでも学校ブログを通して情報発信を行ってまいりましたが、今後はさらに内容を充実させ、更新頻度を高めながら積極的に発信していきたいと考えております。

学校ブログでは、日々の授業の様子や学校行事、子供たちの頑張る姿、地域とのつながりなど、本校の教育活動や子どもたちの生き生きとした姿を紹介してまいります。

悲鳴と笑顔がいっぱい！ＰＴＡ主催 夜の学校で「肝試し」





９月 25 日（金）の夜に、ＰＴＡ主催による「肝試し」が開催され、５・６年生約 140 の児童が参加しました。今回が初めての開催となりましたが、ＰＴＡ執行部や保護者ボランティアの方々、教職員が数週間前から準備を進め、コースの選定や演出の工夫を重ねながら、本格的な肝試しコースをつくりあげました。校舎内を巡る約８分間のコースに、様々な仕掛けが用意され、校舎内には参加した子供たちの悲鳴や歓声が響き渡りました。普段とは違う学校の雰囲気を味わいながら、子供たちにとって忘れられない素晴らしい思い出ができました。

企画・運営に御尽力いただいた皆様、子供たちのために、誠にありがとうございました。

これからも、子供たちの笑顔のために、「**できるひとが できるときに できることを**」を合言葉に、保護者・教職員みんなで力を合わせ、天降川小学校 PTA を盛り上げていきましょう！

地域が育む「かごしまの教育」県民週間における学校自由参観について





11 月 1 日～7 日は、地域が育む「かごしまの教育」県民週間です。この期間に学校自由参観を行います。学年の割り振りについては、

2 日(月)：2～5 校時（9:40～14:40）	3・6 年生の保護者 優先
4 日(水)：2～5 校時（9:25～14:25）	1・4 年生の保護者 優先
5 日(木)：2～5 校時（9:25～14:25）	2・5 年生の保護者 優先

という日程で計画しておりますが、兄弟・姉妹がいる場合は併せて参観なさっても構いません。参観の際は**本校舎児童玄関**、または**プレハブ校舎玄関**で受付を済ませ、保護者用ネームを着用して参観くださいますようお願いいたします。

なお、個人情報保護の観点から、校内での撮影は御遠慮ください。

手作りお手玉贈呈 ～運動会などで大切に使用させていただきます～



このたび、リハガーデンネクストを御利用の皆様から、天降川小学校の子供たちへ手作りのお手玉を贈呈していただきました。

お手玉は、一つ一つ心を込めて丁寧に手縫いで作られたもので、子供たちも温かなお心遣いに感激しました。子供たちのために素敵な贈り物を届けてくださった施設の皆様に、心より感謝申し上げます。

10・11 月の主な行事予定 （各種行事等については変更することもあります。御理解の程、よろしくお願いいたします）

※原則、月曜日はB校時（15:15下校）、水曜日はC校時（5限終了14:40、6限終了15:30）

10/25(日)	第17回運動会	7(土)	★第５回家庭教育学級　親子体操教室10:00～11:30
26(月)	振替休日	10(火)	全校朝会（校庭）
28(水)	フッ化物洗口	11(水)	学校医歯科講話（5年）　フッ化物洗口
29(木)	容儀指導	12(木)	りんごの木お話会（5年）　★教育相談3　容儀指導
30(金)	B校時　委員会活動・児童代表・保健委員会	13(金)	秋の一日遠足（1～5年）＊C校時（６年生のみ）
	★サマータイム制試行終了日	16(月)	校内人権旬間～27日
11/1(日)	★地域が育む「かごしまの教育」県民週間～７日	18(水)	生活科秋祭り（2年）
	体力向上・校内読書月間～30日　「命の教育の日」	19(木)	C校時　動物ふれあい体験（1年）　容儀指導
2(月)	県民週間授業公開（3・6年）※冬服完全移行		りんごの木お話会（6年）　★教育相談4
	民生委員と語る会２　学校運営協議会２	20(金)	★家読の日　委員会活動・保健委員会
3(火)	● 文化の日	23(月)	● 勤労感謝の日
4(水)	県民週間授業公開（1・4年）	24(火)	★学校評価アンケート実施期間（～12/2）
5(木)	C校時　県民週間授業公開（2・5年）★教育相談1	25(水)	フッ化物洗口
	市小中学校音楽のつどい（4年）午後　みやまコンセール	26(木)	B校時　校内持久走大会　★学級ＰＴＡ　容儀指導
	シェイクアウト訓練10:00　★ＳＣ来校（午後）　容儀指導		10歳の記念品親子製作（4年）
6(金)	C校時　★教育相談2	27(金)	B校時　持久走大会予備日