

～ あいさつ・うやまい・えがお・おもいやり わたしの学校「上柚木小学校」～



上柚木小だより

令和8年2月26日

3月号(通算第435号)

八王子市立上柚木小学校

校長 川合 孝征

教育目標 ○ 明るくがんばる子 ◎ 仲よく協力する子 ○ よく考える子
ホームページ <https://hachioji-school.ed.jp/kyuge/>

健やかな心と体を育む～『自分の居場所と仲間との絆』が感じられる

魅力ある上柚木小学校づくり

校長 川合 孝征

令和7年度も、上柚木小学校の教育活動に多大なるご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。保護者学校評価アンケート、運動会、「音楽」「図工」発表会、学校公開実施後にいただいた皆様からのお言葉、ご意見やご感想をしっかりと受け止め、また、学校経営の内部評価による成果や課題を生かし、よりよい改善を目指して、令和8年度の取り組みに生かしてまいります。

令和7年度、教育目標の「仲よく協力する子(徳)」を重点目標とし、目指す子供像を『自他を価値ある存在として尊重する子』と設定し、豊かな心の育成に取り組みました。『心と体の健康なしに豊かな心、健やかな育ちはない』と考え、校内研究では『健やかな心と体を育む体育健康教育の実践を通して、豊かな心をもった上柚木小学校の子供たちの育成』を目指しました。体育の授業改善による指導力向上や、児童が自分自身の生活習慣と理想的な生活習慣の違い(早寝・早起き、SNS等との付き合い方、食との関わり等)を知り、より良く生活することを自分事と捉えられるような指導を行ってきました。放課後子ども教室「ゆずっこひろば」による子供たちの居場所の確保と遊びの充実も、児童が遊びや運動に親しみ、心身共に健康な生活を送る後押しになっています。



昨年の12月23日(火)校内研究(体育健康教育)の教員研修として、日本体育大学教授の野井真吾先生をお呼びし『子どものからだと心～いま、子どもたちに必要なこと～』と題しての講義をしていただきました。「直ぐに疲れたと言う子」「姿勢が保てない子」「どこか元気のない子」が増えているそうです。(上柚木小学校の子供にも当てはまります)先生の研究では、「子供たちの身体のおかしさ」は、運動能力が落ちているわけではなく、気温に合わせて体温調節ができないなど、防衛体力に問題があることが

分かってきたそうです。そこには、自律神経の乱れが大きくかかわっているとのこと。先生は自律神経を整え、その乱れを改善するために「光・暗闇・外遊び」を推奨されています。外遊びをすれば日光をたくさん浴びます。日光をたくさん浴びると睡眠導入ホルモンと言われる「メラトニン」の分泌が減少し、頭や体が活動的になります。逆に夜は家の中を暗くする、または、照明(光)を弱くすることで「メラトニン」の分泌が促され、心地よい睡眠がとれ、さわやかに朝を迎えることができるそうです。「光・暗闇・外遊び」を意識した生活をすれば、健康生活のバロメーターと言われる「早寝・早起き・朝ごはん」を無理なく実践することにつながっていくと話されていました。



外遊びする→体が疲れる→お腹が減る→ご飯をたくさん食べられる

→体も疲れて眠くなる→家の中を暗くする→心地よく眠れる→さわやかに起きられる

→朝おいしくごはんを食べられる→元気に一日のスタートが始められる

→たくさん外遊びできる→体が疲れる→お腹が減る→ご飯をたくさん……

「外遊び」から始めることで無理なく「光・暗闇・外遊び」を意識した生活をする事ができそうな気がしませんか？

子供たちが、よりよい生活リズムで、毎日を過ごせそうな気がしませんか？

年度の切り替わりを迎え、その後、春から初夏と季節が移り変わっていきます。光をたくさん浴び、体を動かす時間も増えていきます。日々の疲れを取り、健康に過ごすためには、睡眠が大切です。「夜、テレビやゲーム、スマートフォンなどを見ていて、寝るのが遅くなっている」という子供たちの声をよく聞きます。上柚木小学校でも、携帯電話やスマートフォン、SNSの適切な使い方については日頃から指導しておりますが、ご家庭内での使い方について把握・管理することはできません。「光・暗闇・外遊び」を意識した生活を始めるためにも、お子様の携帯電話やスマートフォン、SNSの適切な使い方については、ご家庭で確実に使用状況を把握・管理していただき、改めてお子様と一緒にご確認をお願いしたいと思います。



このように、ご家庭でのご協力を得ることが「健やかな心と体、豊かな心をもった上柚木小学校の子供たちの育成」に必要なことだと思っています。令和8年度には是非、学校で保護者の皆様に野井真吾先生の講演に参加していただく機会を作り、「光・暗闇・外遊び」を意識した子供たちの生活習慣づくりにご協力いただきたいと思います。学校内の生活だけでなく、子供たちが日常生活全体から「より良い生活習慣」ができていくことを実感できるような取り組みをしていきたいと考えています。

豊かな心を育むために健康な体をつくる。健康な体をつくることで豊かな心が育める。条件を整えてくださる地域や保護者の皆様の協力を得て、今後も、学校経営方針『「自分の居場所と仲間との絆」が感じられる魅力ある上柚木小学校づくり』を進めていきたいと思っています。上柚木小学校の子供たちをより良く育てていくために、令和8年度も、ご理解ご協力を、よろしくお願いいたします。

学校だよりは、毎回 Home & School での PDF 配信なので、今更ですが、ホームページの掲載を考慮しながら、スマートフォンでも見やすいように、文字と行間を広げました。いかがでしょうか。（もう少し文字が大きくてもいいかと思いましたが）

3月の行事予定

各学年の授業時数

日	曜日	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日							
2	月	全校朝会 委員会	5	5	5	5	6	6
3	火	読書キャンペーン終	5	5	6	6	6	6
4	水		5	5	5	5	5	5
5	木	児童集会	5	5	6	6	6	6
6	金	6年生を送る会 【SC】【いじめ対策委員会】	5	5	5	5	5	5
7	土							
8	日							
9	月	卒業式会場準備(5年生) (5年生以外は4時間授業) 清掃週間始	4	4	4	4	5	4
10	火		4	4	5	6	6	6
11	水		4	4	5	5	5	5
12	木		4	4	5	5	5	5
13	金	【SC】【いじめ対策委員会】	4	4	5	5	5	5
14	土							
15	日							
16	月	入学受付(令和8年度入学予定者)	4	4	4	4	5	5
17	火	代表委員会集会(サイン集会)	4	4	5	5	5	5
18	水		4	4	5	5	5	5
19	木	卒業式予行(5・6年生) (1~4年生は4時間授業) 清掃週間終	4	4	4	4	6	6
20	金	春分の日						
21	土							
22	日							
23	月	給食終 卒業式前日準備(5年生) (5年生以外は4時間授業)	4	4	4	4	5	4
24	火	卒業式(5・6年生) (1~4年生はお休み)					4	4
25	水	水曜時程 修了式(1~5年生) (6年生はお休み)	4	4	4	4	4	
26	木	春季休業日始						
27	金							
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							

【SC】…スクールカウンセラー出勤日

【転出の予定がある方はお知らせください】

今学期中、もしくは学年末に転出のご予定があるご家庭は、正式に決まる前でも担任または副校長までにお知らせください。
また、転入の方の情報などありましたらご連絡をお願いします。



【令和7年度卒業式について】

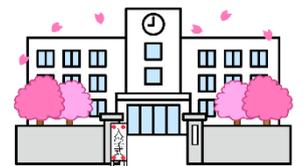
日時 3月24日(火) 9時から受付開始
会場 体育館
9時25分 卒業生入場
9時30分 開式
10時45分 閉式
10時50分 卒業生退場
※在校生代表として5年生が出席します。

【令和8年度始業式について】

水曜時程
日時 4月 6日(月) 8時15分登校
場所 校庭(雨天時は場所変更あり)
※クラス分けの名簿を渡す場所は、後日、学年からお知らせします。(2学級の学年)
※新2年生~新5年生は3時間授業
下校時刻:午前11時20分頃
※新6年生は入学式準備のため4時間授業
下校時刻:午前12時15分頃

【令和8年度入学式について】

水曜時程
日時 4月7日(火) 10時10分から受付開始
場所 体育館
10時45分 開式
11時15分 閉式予定
※在校生代表として新6年生が出席します。
※新2~新5年生の下校時刻は午前10時10分頃となります。



4月の主な予定(記載の他、各種検診等あり)

6日(月)始業式(水曜時程)
7日(火)入学式
8日(水)給食始
13日(月)全校朝会(1年生対面式)
1年生給食始
16日(木)保護者会(1・2年生)
20日(月)保護者会(5・6年生)
21日(火)保護者会(3・4年生)
23日(木)全国学力調査(6年生)
1年生を迎える会

【避難訓練について】

12月~3月の避難訓練は「児童予告なし」のため、詳細日程の掲載はありません。

【春季休業日】

3月26日(木)~4月5日(日)