山桜とうつぎの花咲く学校
うつきだい
八王子市立宇津木台小学校
令和７年度学校だより NO.2
令和７年４月３０日(水)
https://hachioji-school.ed.jp/utkde/

「光・暗闇・外遊び」

校長　　松丸　渉

茶摘みの歌詞にある「八十八夜」を迎える頃となり、お茶の新芽が出そろう季節となりました。八十八夜は、日本で生まれた季節を表す言葉で、立春から数えて88日目となるので、今年は5月１日になります。他にも、季節を表す言葉には土用や彼岸、半夏生などがあります。久保山公園の木々の新緑も濃くなりはじめ、生命の力強さが伝わってきます。子供たちが体を動かすのには気持ちよい季節で、休み時間には元気に校庭で遊ぶ姿が見られています。

さて、日本体育大学教授の野井真吾先生の研究では、幼稚園から高校までの「子供たちの身体のおかしさ」について調査していくと、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、自律神経が大きくかかわっているので自律神経を整えるために、「光、暗闇、外遊び」を推奨しています。日中は光をたくさん浴び、元気に遊び、逆に夜は暗くすることで眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されて早寝になり、「光・暗闇・外遊び」を意識して生活すれば、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。

５月に入ると運動会の練習も本格的に始まり、光をたくさん浴び、体を動かす時間が増えていきます。疲れを取り健康に過ごすためには、睡眠は大変重要になってきます。夜、テレビやスマートフォンなどを見ていて、寝るのが遅くなってしまっているという子供たちもいるのではないでしょうか。宇津木台小学校でも、携帯電話やスマートフォンなどの適切な使い方については随時指導しておりますが、実際に管理することはできません。お子様の携帯電話やスマートフォンについては、ご家庭で確実に使用状況を把握していただき、今一度使い方についてお子様と一緒にご確認ください。

運動会に向けて、ご家庭でも「光・暗闇・外遊び」を意識して生活してみるのはいかがでしょうか。

【熱中症対策】

宇津木台小学校では、熱中症対策としての運動制限等につきましては、日本スポーツ振興センターの基準に則り、WBGT を専用の計測機器で測定して対応しています。

●危険・・・・・（WBGT 31℃以上）運動を中止。
●厳重警戒・・・（WBGT 28℃以上）激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。
●警戒・・・・・（WBGT 25℃以上）積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。

※WBGT とは、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の３つを取り入れた指標です。

ご家庭でのお子さまとの関わりにも役立てていけるコラムを定期的に掲載しますのでぜひお読みください。

5月の子育ての窓：良い行動を数える

子どもの良い行動をカウントし、カレンダーに正の字で書き込んでみましょう。「良い行動」は意外とたくさん生じています。お箸がきちんと持てること、靴をそろえていること、お手伝いをしてくれること、習い事に自分から行くこと等、些細な良い行動をたくさん見付けられると良いですね。良い行動をたくさん見付け、積極的に褒めましょう。（河村　優詞）

きらきらは3月から9月の間
17時までです

５ 月　下校時刻と行事予定　SC:スクールカウンセラー来校日　ALT：外国語指導助手来校日

<table>
<tr><th></th><th></th><th>行事</th><th>１年</th><th>２年</th><th>３年</th><th>４年</th><th>５年</th><th>６年</th><th>きらきら</th></tr>
<tr><td>1</td><td>木</td><td>5時間授業始（１）</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>2</td><td>金</td><td>すぎの子校外学習</td><td colspan="3">14:30</td><td colspan="3">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>3</td><td>土</td><td>憲法記念日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>日</td><td>みどりの日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>月</td><td>こどもの日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>火</td><td>振替休日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>水</td><td>委員会　心臓検診（1･転入者）</td><td colspan="4">12:55</td><td colspan="2">14:10</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>8</td><td>木</td><td>内科（1･2･す）　SC</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>9</td><td>金</td><td>運動会係打合せ　6時間授業（5･6）</td><td colspan="4">14:30</td><td colspan="2">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>10</td><td>土</td><td></td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>11</td><td>日</td><td></td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>12</td><td>月</td><td>4時間授業（全）</td><td colspan="6">13:10</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>13</td><td>火</td><td>SC</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>14</td><td>水</td><td>市学力調査（4-6）</td><td colspan="6">13:10</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>15</td><td>木</td><td>全校練習　学運協</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>16</td><td>金</td><td>運動会係打合せ　6時間授業（5･6）</td><td colspan="4">14:30</td><td colspan="2">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>17</td><td>土</td><td></td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>18</td><td>日</td><td></td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>19</td><td>月</td><td></td><td colspan="6">14:30</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>20</td><td>火</td><td>全校練習</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>21</td><td>水</td><td>運動会係打合せ　5時間授業（5･6）</td><td colspan="4">12:55</td><td colspan="2">14:00</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>22</td><td>木</td><td>全校練習予備日</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>23</td><td>金</td><td>前日準備（5･6）4時間授業（1-4）</td><td colspan="4">13:05</td><td colspan="2">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>24</td><td>土</td><td>運動会　SC</td><td colspan="6">12:15</td><td>×</td></tr>
<tr><td>25</td><td>日</td><td>運動会予備日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>26</td><td>月</td><td>振替休業日</td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
<tr><td>27</td><td>火</td><td>避難訓練　SC</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>28</td><td>水</td><td>クラブ</td><td colspan="4">12:55</td><td colspan="2">14:10</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>29</td><td>木</td><td>プール清掃（5）交通安全教室（1）尿検査２次</td><td colspan="2">14:30</td><td colspan="4">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>30</td><td>金</td><td>QU(5･6)　ALT</td><td colspan="3">14:30</td><td colspan="3">15:20</td><td>〇</td></tr>
<tr><td>31</td><td>土</td><td></td><td colspan="6"></td><td></td></tr>
</table>

★★お願い★★

本校では事故防止の観点から原則お車での来校はご遠慮いただいております。

やむを得ない事情で児童の登下校時における送迎など、本校にお車で来校される場合には、正門の出入りなど交通事故には十分に気を付けてください。特に正門から出る際の一時停止と確認は必ず行ってください。学校周辺での乗り降りにつきましても近隣の方への迷惑にならないようにお願いします。

また、敷地内では必ず徐行運転をお願いします。最近、校内を走る自動車のスピードが出ていて児童が危険を感じていることがあるようです。特に朝の時間帯にその傾向が多くみられます。児童の安全確保のためにも、学童のお迎えを除き徒歩もしくは自転車でのご来校にご協力ください。

５月の目標

生活　『優しい言葉を使おう』
保健　『生活リズムを整えよう』
給食　『食べ物の旬を知ろう』

6月の主な行事予定

6月　2日(月)　教育実習始
6月　3日(火)　歯科検診(1-3,す)
6月　5日(木)　眼科検診(全)
6月　9日(月)　水泳指導始
6月10日(火)　歯科検診(4-6)
6月12日(木)　心の劇場(6)
6月26日(木)　社会科見学(3)
6月27日(金)　教育実習終

学年・学級からのお知らせ

1年 にこにこ

先日は保護者会へのご参加、ありがとうございました。算数ブロックへの記名や持ち物のご協力、ありがとうございます。

【生活科の持ち物のお願い】
生活科の学習であさがおの栽培を行います。水やり用のペットボトル（５００ｍｌでやわらかすぎないもの）のご準備をお願いします。キャップは外し、記名をして５月７日（水）までに持たせてください。

【音読の宿題について】
５月７日（水）より、音読の宿題を始めます。音読カードを配布しますので、音読の様子をチェックしていただき、カードへのご記入をお願いします。

2年 できた

４月は入学式から始まり、学校探検や久保山への遠足など、１年生との関わりを通して、子どもたちは「２年生としての自覚」を少しずつ高めてきました。そして次はいよいよ運動会です。表現の演技では、１年生と一緒に踊ります。５月１日より、運動会に向けた練習が始まります。今年は例年に比べて気温の高い日が多くなることが予想されており、熱中症予防のため、以下の点についてご協力をお願いします。

タオル、水筒、帽子、体育着のほかに、替えの下着や、体育着の代わりになる白地のＴシャツなどお子様が毎日元気に練習に取り組めるよう、ご家庭でも体調面の管理をよろしくお願いします。

3年 三ツ星

【社会科まち探検】
校外学習でまち探検に行きます。２回に分けて実施します。GW明けから始まる運動会練習と調整し、中旬あたりに実施を予定しています。日程や持ち物など詳細が決まりましたら、改めて HOME＆SCHOOL でご連絡します。

【運動会について】
運動会に向けた練習が始まります。週初めには必ず体育着を持たせてください。また、体育着のズボンや赤白帽子のゴムが伸びていたら交換をお願いします。

すぎの子学級　すぎの子だより

先日の保護者会でもお知らせしましたが、5月2日(金)校外学習があります。行先は、立川市の昭和記念公園です。時程や持ち物は、しおりでご確認ください。雨天により中止の場合は、家庭科室にて調理実習(カレーのルーづくり)を行います。お弁当は天候に関わらず持たせてください。ご協力の程、よろしくお願いします。

4年 ジブンカラー

【国語辞典の準備のお願い】
各授業で日常的に国語辞典を使わせていきたいと思います。そこで、お子さんに合った一冊をご準備ください。５月19日（月）までに持たせてください。よろしくお願いします。

【運動会について】
運動会に向けた練習が始まります。
週初めには必ず体育着を持たせてください。また、体育着のズボンや赤白帽子のゴムが伸びていたら交換をお願いします。
水筒、汗拭きタオルも持たせてください。汗が冷えて風邪を引かないように、お子さんによっては替えの下着も持たせてください。

5年 Power

【米作りについて】
５月１日(木)に、ビオトープを活用して、水田づくりを行います。汚れますので、汚れてもいい服と靴（またはサンダル）、軍手をご準備下さい。

【運動会について】
運動会練習が始まります。
〈持ち物〉体育着、水筒、汗拭きタオル。また、体育着のズボンや赤白帽子のゴムが伸びていたら交換をお願いします。ちなみに、裸足で練習する予定ですので足ふきタオルもご用意ください。

【ＳＣによる全員面談について】
子どもたち一人一人がカウンセラーと話し、日頃の悩み等のカウンセリングを行います。

6年 Continue

前日準備、入学式と始まり、１年生のお世話や１年生を迎える会、委員会やクラブの役割決めなど、怒涛の１か月でした。全員が意欲的に、生き生きと活動していました。疲れがたまってくる頃です。健康管理に気を付けて過ごすようにしましょう。

【運動会について】
〈持ち物〉体育着、水筒、汗拭きタオル。また、体育着のズボンや赤白帽子のゴムが伸びていたら交換をお願いします。今年度も組体操を実施する予定です。裸足で練習する予定ですので、足ふきタオル、水筒の準備をお願いします。