



学校だより

第 一 日 野

令和8年(2026年)8月28日

9月号

品川区立第一日野小学校 校長 齊藤 直彦

ゆったりのすすめ ～ 脳を正しく再スタートさせましょう!～

校長 齊藤 直彦

2学期が始まります。暦の上では「処暑」、暑さも峠を超えて秋の気配を感じる頃とされていますが、まだまだ厳しい暑さが続いています。いつまでこの暑さが・・・と、少々不安になりますが、熱中症の予防に細心の注意を払いながら2学期の教育活動を進めていきたいと思っています。昔なら「さあ新学期。スタートダッシュで頑張りましょう!」と言っていたところですが、今はゆったりとした心持ちで、学校生活に慣れることから始めたいと考えています。

というのも、「新学期疲れ」という言葉をご存じでしょうか。以前は新しい学年を迎えた5月頃の様子を表していましたが、近年は9月、夏休み明けにも使われるようになりました。5月と決定的に異なるのは、「長期休み明け」ということです。長い休みを過ごして生活リズムが変わり、ストレスのない状態で1ヶ月弱生活すると、どうしても耐性が弱くなってくるそうです。早起き、勉強、対人ストレスなど、1学期は適応できていたものでも不安に感じ、結果的に疲労が溜まってしまうのが9月始めの特徴です。しかも、まだ続く暑さが追い打ちをかけてきます。もちろん個人差がありますので、なかなか本調子に戻れない子は、まずはスタートの1、2週間で生活リズムを正しつつ、毎日の不安感や疲労感を減少させることが大事です。

さらに現代の子どもたちにはもう一つ!身体だけでなく、脳に与えた「過度な疲れを取り除く」ことが必要だと言われています。ご想像のとおり、脳を疲れさせているのは、PC やタブレット、スマートフォン、ゲーム機等々。長時間続けることは、脳が休めていない状態だそうです。酷暑であった夏休み、アウトドアよりもインドアでの生活が多かったと想像すると、子どもたちの脳がいつも以上に疲れを蓄積しているのではないかと懸念します。

脳科学でいうところの「脳過労」。脳は働きもので、暇な状態が大の苦手。何も考えていない状態を嫌い、常に働こうとしています。そこで、視覚的な刺激が強いゲームはもちろん、何となく見ている動画でも、脳は情報をインプットしている状態になり、見続けている間、常に働いています。最近の動画コンテンツは、どんどん見たくなるような仕掛けで作られていますし、脳自体も暇にならないようにしたいので、常にインプットが可能な動画を見続けてしまうわけで、なかなか止められないのはそのためです。その結果、深く考えず単に動画視聴しているだけでも疲労が蓄積していくそうです。もちろん、先に述べたコンテンツは、リフレッシュ効果もあります。何事も「ほどほどに」ですね。そして、いわゆる「心」があるのが人間の感情を司る「脳」です。ですから、2学期開始にあたり、身体も脳(=心)も適切に再起動させたいですね。

よくスロースタートと言いますが、学校生活における時間の流れは変えられません。ですから、「ゆっくり」ではなく「ゆったり」とした心持ちで新学期のスタートを子どもたちが迎えられよう支援していきたいと思います。今学期もよろしくお願いいたします。

〈9月の目標〉

生活：学習と遊びのけじめを、しっかり付けよう

給食：食事の環境を整えよう

保健：姿勢に気を付けよう

日	曜	朝	B 時程	9月 行事予定	授業時数					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	始業式 (給食あり)		避難訓練 (引き渡し訓練)	5	5	5	5	5	5
2	水		○	教育会のため午前授業 発育測定 (1年・2年・5組)	4	4	4	4	4	4
3	木		○	発育測定 (3年・4年) 校内研修のため全学年5時間授業	5	5	5	5	5	5
4	金		○	発育測定 (5年・6年) 校内研修のため全学年5時間授業	5	5	5	5	5	5
5	土									
6	日									
7	月	全校朝会		安全指導日 委員会活動 夏休み作品展 (始)	5	5	5	5	6	6
8	火				5	6	6	6	6	6
9	水		○	秋の歯科検診 (1年・2年・3年・5組)	5	5	5	5	5	5
10	木			町たんけん① (2年)	5	5	6	6	6	6
11	金			祭礼のため午前授業 出前授業 (6年) 氷川神社祭礼	4	4	4	4	4	4
12	土			氷川神社祭礼						
13	日			氷川神社祭礼						
14	月	全校朝会		市民科出前授業 (5年) 町たんけん② (2年)	5	5	5	5	5	5
15	火		○		5	6	6	6	6	6
16	水		○	秋の歯科検診 (4年・5年・6年)	5	5	5	5	5	5
17	木	児童集会		市民科出前授業 (4年)	5	5	6	6	6	6
18	金			校内研究授業のため午前授業 (3-2のみ5時間授業) 水泳指導終 夏休み作品展 (終)	4	4	4	4	4	4
19	土									
20	日									
21	月			敬老の日						
22	火			国民の休日						
23	水			秋分の日						
24	木			交通安全学習 (5組)	5	5	6	6	6	6
25	金			クラブ活動 「食と農」協働学習 (6年)	5	5	5	6	6	6
26	土									
27	日									
28	月	全校朝会		遠足 (5年)	5	5	5	5	5	5
29	火			遠足 (4年)	5	6	6	6	6	6
30	水		○		5	5	5	5	5	5
10/1	木			都民の日						
2	金				5	5	5	6	6	6

下校時刻について 通常時程 4時間 13:15 5時間 14:35 6時間 15:25

B時程 4時間 13:00 5時間 14:00 6時間 14:50

【1年 学習予定】

国語	いちねんせいのうた やくそく かたかなをみつけよう うみのかくれんぼ かずとかんじ
算数	いくつあるかな 10よりおおきいかずをかぞえよう なんじなんじはん
生活	さいてほしいなわたしのはな いきものとなかよし
音楽	どれみとなかよくなるう
図工	せんせい あのね プレゼントケーキ
体育	水遊び 走の運動遊び
市民科	生きものは大切（自活的活動）ものを大切に（自活的活動）よいことわるいこと（自活的活動）
書写	ひらがな かたかな
英語活動	英語の音・リズム チャンツで自己紹介

<お知らせ>

・2学期に使用予定の以下のノートのご購入をお願いいたします。（夏季休業前にお知らせしたものです）

・国語：50字詰かんじれんしゅう（漢字の学習に使用します。）

1学期に使用した国語ノートはそのまま使用します。

・算数：14マス×10行

1学期に使用した算数ノートは、学校では使用しませんので家で保管してください。

・夏休み中のあさがおのお世話にご協力いただき、ありがとうございました。9月1日（火）から8日（火）の間にあさがおの鉢植え、水やり用のキャップ（ペットボトル）、黄色い敷物を学校にお持ちください。安全のために、必ず保護者の方による持ち込みをお願いいたします。また、夏休み中に取れた種がある場合は、ジップロックに入れ、ご記名の上9月8日（火）までに持たせてください。

・生活「さいてほしいなわたしのはな」の学習のまとめとして、あさがおのつるを使ってリース作りをする予定です。そこで、飾り付けに必要な材料を9月25日（金）までにご用意ください。リボンやモール、ビーズ等を名前の書いたビニール袋にまとめて持たせていただきますよう、お願いいたします。

【2年 学習予定】

国語	メモをとるとき こんなもの、見つけたよ みの回りのものを読もう かん字のひろば2 どうぶつ園のじゅうい ことばあそびをしよう かたかなのひろば
算数	大きい数のたし算とひき算 水のかさ 三角形と四角形
生活	まちが大すき たんけんたい
音楽	せいかつの中にある音をたのしもう きよくに合った歌い方
図工	ふしぎなたまご
体育	水遊び ボールけりゲーム 走・跳の運動遊び
市民科	すきなところ なりたい自分（文化創造） 正直なたいどで（自治的活動） いろいろなあいさつを自分からしていこう（自己管理） セカンドステップ
英語活動	アルファベットの文字と名前 Joint Storytelling 「The Ant and the Grasshopper」

<お知らせ>

◆2学期の持ち物について

2学期になりましたので、改めて持ち物の確認をお願いします。

【毎日持ってくる物】

連絡帳(連絡袋)、下じき、ふでばこ、宿題(計算ドリルノート、漢字ノートなど)、ランチマット
タブレット、その日に必要な学習道具、マスク(給食当番の時使うため、常時ランドセルに数枚入れておく)

※ すべての持ち物に、記名があるか確認してください。

※ お子さんの筆箱の中を確認していただき、短くなった鉛筆や小さくなった消しゴム等は
新しいものに変えていただくよう、お願いいたします。

◆三角定規について

2学期の算数「三角形と四角形」の単元で使う三角定規を、学校で一括購入しました。全員同じ三角定規を用いて指導し、定着を図りたいと考えておりますので、ご承知おきください。

◆町たんけんについて

今年度の「町たんけん」は、2回に分けて実施を予定しています。

1回目が9月10日(木)の9:40~11:25、2回目が9月14日(月)の9:40~11:25の予定になります。PTAで町たんけんの担当になられた保護者の方々には、改めて連絡いたします。スケジュールの確認・調整等をよろしくお願いいたします。その他にも、お手伝いいただける方は、担任までお知らせください。

◆ミニマトのプランターについて

9月1日(火)~7日(月)の間に学校へ、保護者の方がお持ちいただくようお願いいたします。

枯れてしまった場合は、ミニマトを処分し、土のみの状態にして持ってきてください。

【3年 学習予定】

国語	詩を味わおう こんな係がクラスにほしい ポスターを読もう 書くことを考えるときは ちいちゃんのかげおくり 漢字の筆使い おれ、左はらい右はらい 漢字の組み立て
社会	店ではたらく人々としごと
算数	円と球 あまりのあるわり算
理科	しぜんのかんさつ（実ができるころ） 音を調べよう
音楽	リコーダーの響きに親しもう
図工	楽しいのこぎり
体育	水泳運動 多様な動きをつくる運動 器械運動（鉄棒運動） ゲーム（ネット型ゲーム）
市民科	目指せ発表名人（文化創造） いろいろな話し合い方（人間関係形成） 世界の国とつながろう（自治的活動）
英語活動	Unit4 「I like blue.」 Joint Storytelling 「Goldilocks and the three bears」 アルファベット

<お知らせ>

【持ち物について】

9月1日（火） 読書感想文のために選んだ本、道具箱

2日（水） 自由研究

3日（木） プールバッグ、プールカード

また、夏休みに持ち帰った以下の学習用具を各学級より連絡いたしますので、授業に合わせてご用意の程、
よろしくお願いいたします。

音楽バッグ、リコーダー、鍵盤ハーモニカ、図工バッグ、絵の具セット、書写セット

【4年 学習予定】

国語	本のポップや帯を作ろう 詩を味わおう あなたなら、どう言う パンフレットを読もう どう直したらいいかな いろいろな意味をもつ言葉
社会	ゆたかな自然を守り生かす八丈島 自然災害からくらしを守る（水害）
算数	垂直・平行と四角形 倍の計算（2）
理科	雨水の流れ 月や星の動き
音楽	いろいろなリズムを感じ取ろう
図工	ブロックくんの町
体育	水泳運動 ネット型ゲーム 高跳び
市民科	心の分かれ道【自治的活動】 品川博士への道【文化創造】
英語活動	アルファベット小文字 Unit4 「What time is it?」 Joint Storytelling 「URASHIMA TARO」

<お知らせ>

【読書感想文で使う本について】

9月2日（水）から読書感想文の指導を学校で始めていきます。読書感想文のために選んだ本が家にある
場合はお子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。

【遠足について】

9月29日（火）は遠足です。詳細は、しおりを後日お配りしますが、当日はお弁当の用意をお願いいた
します。雨天決行ですので、延期になることはありません。

【5年 学習予定】

国語	かぼちゃのつるが／われは草なり どちらを選びますか 新聞を読もう 文章の説得力をもたせるには 漢字の広場② たずねびと
社会	米づくりのさかんな地域 水産業のさかんな地域 これからの食料生産とわたしたち
算数	図形の角 単位量あたりの大きさ(2)
理科	生命のつながり 実や種子のでき方
音楽	音の重なりを感じ取ろう
図工	イトノコタワー
家庭科	持続可能な社会へ 物やお金の使い方
体育	水泳運動 ボール運動(ネット型) 器械運動(鉄棒)
市民科	スチューデントシティ・プログラム～経済体験学習～(将来設計領域)
英語	Unit 4 「Who is this?」 Joint Storytelling「赤ずきん」

<お知らせ>

【読書感想文で使う本について】

9月2日(水)から読書感想文の指導を学校で始めていきます。読書感想文のために選んだ本が家にある場合はお子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。

【夏休み明けの持ち物について】

9月2日(水) 道具箱、読書感想文の本、自由研究

3日(木) 順次、専科の持ち物やメディアセンターで借りた本を持って来てください。

【タブレットについて】

子どもたちの深い学びを支える教具として、タブレットを活用しています。しかし、タブレットの充電を忘れてしまっている子どもたちが1学期に複数名見られました。ご家庭で、充電を促す声掛けのご協力をよろしくお願いいたします。併せて、この機会にタブレットの使い方に関しての再確認もお願いいたします。

【遠足について】

9月28日(月)に遠足を予定しています。

○実施場所：フィールドアスレチック横浜つくし野(雨天時：日本科学未来館)

○登校時間：8:10～8:20 学校(通常通りの登校です。)

○帰校時間：15:10 頃

○持ち物：しおり、弁当、水筒、おしぼり、レジャーシート、ビニール袋2枚以上、おやつ(200円まで)、汗拭きタオル、バスタオル、ゴム付き軍手、雨具、着替え(靴下・下着も必要です)、校帽、まもるっち、酔い止め(必要に応じて)、エチケット袋

※詳しくは、後日配布予定のしおりにてご確認ください。

【スチューデント・シティについて】

10月3日(土)にスチューデント・シティの現地学習があります。

○実施場所：品川学園

○登校時間：7:50 までに登校してください。

○帰校時間：15:40 頃

○持ち物：リュック、筆箱、弁当、水筒、まもるっち、校帽、タブレット、くつ袋、上ばき、買ったものを入れる袋

※10月5日(月)は、振替休日となります。

※PTAでスチューデント・シティ担当の方には、学習ボランティアのお願いについての書類を9月1日(火)に配布します。お忙し中とは存じますが、ご確認の上、9月8日(火)までにご提出ください。なお、学習ボランティアをされる方向けの説明会を9月17日(木)15時40分から30分程度行います。よろしくお願いいたします。

【6年 学習予定】

国語	せんねん・まんねん 名づけられた葉 文章を推敲しよう インターネットでニュースを読もう やまなし
算数	資料の調べ方 ならべ方と組み合わせ方 小数と分数の計算 比とその利用
社会	貴族のくらし 武士の世の中へ
理科	てこのしくみとはたらき
音楽	いろいろな音の響きを味わおう
体育	水泳運動 ボール運動（ネット型） 器械運動 鉄棒運動
図工	すごいサーファー
市民	食と農 場に応じた行動の仕方（自己管理領域）
家庭	思いを形にして生活を豊かに
英語	Joint Storytelling 「MOMOTARO」 Unit 4 「Summer Vacation in the World.」

<お知らせ>

【読書感想文で使う本について】

9月2日から読書感想文の指導を学校で始めていきます。読書感想文のために選んだ本が家にある場合はお子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。

【学習用具について】

2学期に入り、学校生活のリズムに慣れるまでにも少し時間がかかると思います。子どもたちが落ち着いて学校生活が過ごせるよう、再度学習用具の確認をお願いします。

【下校や放課後の遊びについて】

子どもたちが安全にきまりを守って下校ができるように、1学期は各担任で下校の見守りを行ってきました。引き続き学校でも指導を行いますが、決められた通学路を通して下校をする、放課後の遊び方や遊ぶ場所について、ご家庭でもお子さんと確認をしていただけますと幸いです。

【2学期初めの持ち物】

- ・9月2日（水）自由研究、お道具箱、読書感想文の本

【「食と農」の学習について】

今年度も立正大学西谷教授、西谷ゼミナールの学生の方と一緒に協働学習を行います。9月25日（金）に立正大学へ行き、協働学習を行います。詳細は後日お知らせします。

<5組全体の予定>

○持ち物について

授業に合わせて、夏休みに持ち帰っていた荷物を持たせてください。絵の具の補充、体育着・紅白帽子のサイズやゴムの確認をお願いします。

- ・メディアセンターから借りている本【9/3(木)までに分散して持ってくるのも可能です。】
- ・体育着【9/4(金)まで】

○発育測定について

9月2日(水)に5組が発育測定を行います。

○水泳指導について

9月4日(金)、9月11日(金)、9月18日(金)で5組の今年度の水泳指導を終了いたします。24日(木)からは通常体育を行います。

○連合スポーツフェスティバルについて

10月8日(木)に品川区総合体育館で連合スポーツフェスティバルが実施されます。区内の11校が参加します。1・2年生は玉入れ、3～6年生は大縄を行います。プログラムや保護者鑑賞の詳細は、後日配布致しますのでご確認の方よろしくをお願いします。

<1・2年生>

1年朝顔、2年ミニトマトの鉢植えを9月1日(火)～11日(金)の間に学校へ、保護者の方がお持ちいただくようお願いします。枯れてしまった場合は、朝顔やミニトマトを処分し、土のみの状態にして持ってきてください。安全のために、必ず保護者の方による持ち込みをお願いいたします。

<2年生>

今年度の「町たんけん」は、2回に分けて実施を予定しています。

1回目が9月10日(木)の9:40～11:25、2回目が9月14日(月)の9:40～11:25の予定になります。

<3年生>

特になし

<4年生>

9月29日(火)は遠足です。詳細は、しおりを後日お配りしますが、当日はお弁当の用意をお願いいたします。雨天決行ですので、延期になることはありません。

<5年生>

- ・9月28日(月)は遠足です。フィールドアスレチック横浜つくし野。(雨天時：日本科学未来館)

持ち物 : しおり、弁当、水筒、おしぼり、レジャーシート、ビニール袋2枚以上、おやつ(200円まで)、汗拭きタオル、バスタオル、ゴム付き軍手、雨具、着替え(靴下・下着も必要です)、校帽、まもるっち、酔い止め(必要に応じて)、エチケット袋 ※詳しくは、後日配布予定のしおりにてご確認ください。

- ・スチューデント・シティについて

10月3日(土)にスチューデント・シティの現地学習があります。

登校時間: 7:50 までに登校してください。 帰校時間: 15:40 頃。

持ち物 : リュック、筆箱、弁当、水筒、まもるっち、校帽、タブレット、くつ袋、上ばき、買ったものを入れる袋

<6年生>

- ・特になし

< 学校全体のお知らせ >

【夏休み作品展について】

夏休みにお子さんが取り組んだ自由研究の作品を7日（月）から18日（金）までの期間で展示します。保護者の皆さんもぜひご覧ください。また、参観される際には以下の注意点を確認していただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

夏休み作品展を参観される際の注意

- 保護者の皆さんが参観可能な時間は **13:00～16:30** です。
- 作品カードの右下にシールが貼ってある作品にはさわらないでください。
- 授業中に参観される場合は、静かに鑑賞するようご協力をお願いいたします。
- 他の学級・学年の作品を鑑賞しても構いません。

【持ち物について】

1学期より校内での落とし物が増えております。衣類や文房具、水筒など持ち主がすぐに特定できない場合もございます。つきましては、新学期改めて学習用具の記名、筆記用具の補充をお願いいたします。ノートのページが残りわずかになっているお子さんも多いと思います。早めの購入にご協力ください。

【水泳の授業について】

9月も引き続き、水泳授業を実施します。

中止の判断基準は「熱中症警戒アラート」ではなく「熱中症特別警戒アラート」が品川区に発表された場合や学校のプールサイドのWBGT（暑さ指数）が35以上となった場合です。

中止となる可能性もありますが、学年の水泳授業予定日には水泳バックは念のため持たせてください。ご理解とご協力をお願いいたします。