



千寿小だより

令和7年9月1日
No. 269
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広

休む意味～目標を達成するために～

校長 細田 儀広

毎年、8月の終わりに感じることは、「月日の流れの早いことか…今年の夏休みもあっという間だったな…」ということです。子どもが登校しない学校は、分単位で授業や会議に追われたり、子どものトラブルやケガに対応したりすることがないせいか、時間がゆっくりと流れ、自分のペースで仕事が進められる毎日でした。ご家庭におかれましては、普段家にいない子どもがいることで、子どもと過ごす時間が充実した半面、普段と違う気遣いや家事が増えたこととお察しします。今回学校だよりを書くにあたり、「夏休み」をとおして「休むこと」の意味や大切さについて考えました。

古い話ですが、戦時中「月月火水木金金」という軍歌がありました。休みなく働くことが美德であると言われていた時代です。戦争が終わった後も、休まずにがんばり続けることが良いことである風潮は、1990年代まで残っています。私も若いとき「24時間働けますか～♪」という栄養ドリンクのCMをよく耳にしたのを覚えています。人は、常に頑張り続ける（働く・勉強する）ことはできません。休むことの大切さは、現代社会において、ますます重要になっています。多くの人が忙しさに追われ、休むことに罪悪感を抱くことさえありますが、休むことは生産性や健康、幸福感を保つために不可欠です。

休むことで、脳や身体に蓄積された疲労が回復します。休養は、集中力や記憶力を高め、ストレスを軽減する効果があります。適度な休憩をとることで、仕事や学習の効率はむしろ上がります。松下電器産業（現在のパナソニック）の創立者であり「経営の神様」と呼ばれる故松下幸之助氏は、欧米諸国の事例をみて、1965年に当時の日本では馴染みがなかった週休2日を導入し、その後売り上げを大きく伸ばしました。

長期間の緊張状態や過労は、うつ病や不安障害のリスクを高めます。趣味を楽しんだり、何もしない時間をつくったりすることで、心のバランスを保つことができます。また、忙しさの中では、自分の感情や考えを見失いがちです。休むことで内省の時間が生まれ、自分が何を望み、どこに向かっているのかを考える余裕が生まれます。一時的に立ち止まることは、長く歩き続けるために必要なステップです。燃え尽きる前に、休息をとることで、継続的に自分らしく生きることにつながるのです。しかし、休むことを目的にはしたくないものです。故松下幸之助氏は週休2日の内、1日は休養に1日は修養に努めることを述べています。何のために休む時間があり、どのように時間を使うのかを理解することが大切だと感じます。休むことは、自分の力を発揮して目標を達成するために必要な時間ですが、その時間をどう使ったかで、後の成果が変わるのも事実です。

子どもたちにとっての夏休みは、学校ではできない体験や学びをしたり、心と体のバランスを調整したりする時間になったと思います。休み明けは生活リズムを取り戻すのに時間がかかりますが、気持ちを新たに再スタートをきる機会としたいです。教員にとっても、4月からの疲れを癒し、授業があると参加できない研修会に参加したり、9月以降の授業の教材研究や学校行事の準備を充実したりする貴重な時間となりました。7月の個人面談の内容を受け、子ども一人一人に寄り添いながら、保護者の皆様と一緒に子どもの成長を目指していきます。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

7月に実施した学校評価アンケートにつきまして、保護者の皆様のご協力により、昨年度のアンケートから43ポイントアップの83%の回答率でした。今回多くの保護者の皆様から回答をいただき、保護者の皆様の学校教育に対する関心の高さに感銘を受けました。いただいた回答は真摯に受け止め、今後もより一層の学校教育の充実に努めてまいりたいと存じます。改めてご協力に感謝申し上げます。

夏休み作品展について
9月3日（水）～9日（火）
15：30～16：20

上記の期間中に各学級前の廊下で作品を展示します。

入校証を持参の上、ご来校ください。事前の連絡は要りません。

【1年生 学習予定・お知らせ】

1年生は別途学年だよりを配布します。

【3年生 学習予定・お知らせ】

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	■保護者会について 9月17日（水）14：00～保護者会があります。各教室で行いますので、ぜひご参加ください。 ■避難訓練について 11日（木）の避難訓練では煙体験ハウスで火災の際の逃げ方について学びます。アレルギー、喘息等で煙の中に入らない方がよい場合は、5日（金）までに連絡帳にてお知らせください。 ■ノートについて 夏休み前にノートの点検をしました。既に使い切っているノートもありましたので改めて準備をお願いします。 <u>全教科5mm方眼ノート</u> です。 ■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
社会	農家の仕事	
算数	大きい数のしくみ かけ算の筆算（1）	
理科	実ができたよ こんな虫のかんさつ 太陽とかげ	
音楽	拍にのってリズムをかんじとろう	
図工	顔を出したらなんだかワクワク	
体育	マット運動 幅跳び	
道徳	「生命の尊さ」「節度、節制」「規則の尊重」	
外国語活動	“What do you like?”	
総合的な学習の時間	心・体・元気	

【5年生 学習予定・お知らせ】

国語	読書感想文 詩を味わおう たずねびと	■赤城移動教室について 9月23日（火）～25日（木）に移動教室があります。しおりが配られましたら、確認をお願いします。また提出書類、健康観察のご協力をお願いします。 ■保護者会について 9月17日（水）14：30～保護者会があります。各教室で行いますので、ぜひご参加ください。 ■9月16日（火）の研究授業について 研究授業のため、5年生のみ6時間授業の後、下校します。（15：15頃下校） ■国語【新聞を読む】 国語の学習で新聞の一面の読み取りを行います。もし、家に新聞がありましたらご準備をお願いします。9月の2週目に授業で使用します。 ■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
社会	これからの食料生産	
算数	整数の性質	
理科	物の溶け方	
音楽	曲調の変化を感じ取ろう 思いを音楽で表そう	
図工	立ち上がれ！ワイヤーアート	
家庭	持続可能な社会へ 物やお金の使い方	
体育	ネット型ゲーム、リレー	
外国語	“He can run fast. She can do <i>kendama</i> .” “My hero is my brother.”	
道徳	「生命の尊重」「よりよい学校生活、集団生活の充実」「節度、節制」「自然愛護」	
総合的な学習の時間	赤城に向けて	

【2年生 学習予定・お知らせ】

国語	書いたら見直そう、どうぶつ園のじゅうい、ことばあそびをしよう	■保護者会について 9月17日(水) 14:00～保護者会があります。小体育館にて学年合同で行いますので、ぜひご参加ください。 ■植木鉢について まだ野菜が育っているご家庭もあると思いますが、ご自宅で育てていただき、空の植木鉢を9月6日(土)までに持ってきてください。支柱は必要ありません。枯れているものも多くあると思いますので、お子様に苗の様子を観察させていただいてから処分してください。 ■町探検について 10月15日(水)に生活科で町探検の学習を行う際にお手伝いをお願いしたいと考えております。詳細は9月10日(水)に別途配布します。ご確認いただき、お時間のご都合がつかう方はよろしくお願いします。 ■10月7日の研究授業について 3、4組混合の学級編成で授業をするため、3、4組のみ5時間授業の後、下校します。(14:25頃) ■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
算数	計算のくふう、たし算とひき算のひっ算、長方形と正方形	
生活	まちが大すきたんけんたい えがおのひみつたんけんたい	
音楽	リズムをかさねて たのしもう 音楽会の練習	
図工	わくわくおはなしゲーム	
体育	走の運動遊び マットを使った運動遊び	
道徳	「生命の尊さ」「善悪の判断」「自律、自由と責任」 「自然愛護」「友情、信頼」	

【4年生 学習予定・お知らせ】

国語	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 ローマ字を使いこなそう ごんぎつね	■保護者会について 9月17日(水) 14:30～保護者会があります。各教室で行いますので、ぜひご参加ください。 ■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
社会	東京都の伝統や文化、東京都の発展につくした人々	
算数	わり算の筆算を考えよう 倍の見方	
理科	月や星の見え方 自然のなかの水のすがた	
音楽	せんりつの重なりを感じ取ろう 思いを音楽で表そう	
図工	まぼろしの花 化石発くつチームへようこそ	
体育	かけっこ・リレー ネット型ゲーム	■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
道徳	「伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度」 「生命の尊さ」「感謝」「感動、畏敬の念」	
外国語活動	“Do you have a pen?”	
総合的な学習の時間	SDGsってなんだ？	

【6年生 学習予定・お知らせ】

国語	せんねんまんねん 名づけられた葉 いちばん大事なものは 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	■日光自然教室について 9月4日(木)～6日(土)の3日間日光自然教室に行ってきます。日光自然教室での様子を学校ブログで載せようと思います。ぜひご覧ください。 ■保護者会について 9月17日(水) 14:30～保護者会があります。各教室で行いますので、ぜひご参加ください。 ■一中体験について 7月から延期していた一中体験ですが、10月2日(木)に実施します。詳細については後日ご連絡いたします。 ■避難訓練について 9月11日(木)の避難訓練では起震車体験を予定しています。ズボンなど下着が見えない服装選びをお願いいたします。 ■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
社会	武士による政治のはじまり 今に伝わる室町の文化と人々のくらし	
算数	拡大図と縮図 データの調べ方	
理科	月の形と太陽 大地のつくり	
音楽	曲調の変化を感じ取ろう 音楽で思いを伝えよう	
図工	1枚の板から 水の流れのように	
家庭	思いを形にして生活を豊かに	■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
体育	ネット型ゲーム 体の動きを高める運動	
外国語	My Summer Vacation “Where is it from?”	
道徳	「生命の尊さ」「自然愛護」「国際理解、国際親善」 「希望と勇気、努力と強い意志」	■教材費について 今年度の教材費の引き落としが7月で終わりました。ご協力ありがとうございました。
総合的な学習の時間	SDGsについて 日光について調べ隊！	

9月の行事予定

日	曜日	朝の予定	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	B2	月	全校朝礼	4時間授業 給食なし 安全指導・点検日	4	4	4	4	4
2	火	体育朝会	委員会活動	5	5	5	5	6	6
3	水	体育朝会	夏休み作品展(始) 生活の記録(始) 日光事前検診(6年)	4	4	5	5	5	5
4	木	体育朝会	日光自然教室① 幼保小交流給食(1年) 放課後学習教室	5	5	6	6	6	6
5	金	読書	日光自然教室② 音楽鑑賞教室(1～3年)	5	5	5	5	6	6
6	土	読書	日光自然教室③ 月曜時間割 通常時程 1～5年(2・3・5校時公開)	5	5	5	5	5	6
7	日								
8	月		振替休業日						
9	A1	火	夏休み作品展(終) 計測(6年2、3、5組)	5	5	5	6	6	6
10	水	全校集会	計測(5年) 町たんけん(2年)	4	4	4	4	4	4
11	木		計測(4年1、2、4、5組) 避難訓練 学年行事(2年) 放課後学習教室	5	6	6	6	6	6
12	金	読書	計測(3年、4年3組、6年1組) 生活の記録(終) 水泳指導(終) クラブ活動	5	5	5	6	6	6
13	土								
14	日								
15	月		敬老の日						
16	B1	火	計測(2年) 研究授業(5年生のみ6時間授業)	5	5	5	5	6	5
17	水	音楽集会	計測(1年、6年4組) 町たんけん予備日(2年) 保護者会(1～3年 14:00 4～6年 14:30)	4	4	4	5	5	5
18	木		第2回Q U調査 放課後学習教室 「森のタンブラー」お絵かき教室(3年)	5	6	6	6	6	6
19	金	読書	赤城事前検診(5年)	5	5	6	6	6	6
20	土								
21	日								
22	A2	月	リモート朝礼	5	5	5	5	5	5
23	火		秋分の日 赤城自然教室①					6	
24	水		あだちからの日 赤城自然教室②	4	4	4	4	6	4
25	木		赤城自然教室③ 交通安全教室(4年) 放課後学習教室	5	6	6	6	6	6
26	金	読書	振替休業日(5年生のみ)	5	5	6	6		6
27	土								
28	日								
29	B2	月	リモート朝礼	5	5	6	6	6	6
30	火		イリュージョンショー(全学年)	5	5	5	6	6	6

10月の行事予定

日	曜日	朝の予定	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水		都民の日 足立区民の日 あだちからの日						
2	B2	木	安全指導・点検日 一中体験(6年) 放課後学習教室	5	6	6	6	6	6
3	金	読書		5	5	6	6	6	6
4	土								
5	日								
6	A1	月	全校朝礼	5	5	6	6	6	6
7	火	体育朝会	プラネタリウム見学(4年) 特別時程 研究授業(2年3、4組のみ5時間授業)	4	4	4	4	4	4
8	水	体育朝会	避難訓練 読売巨人軍野球体験(4年)	4	4	4	4	4	4
9	木	体育朝会	遠足(1年) 読売巨人軍野球体験(4年) 委員会活動	5	5	5	5	6	6
10	金		前期終業式 4時間授業 給食なし PTAジュニアフェスタ	4	4	4	4	4	4