

# 最後を最高に！



暑さが日ごとに増してきました。子供たちは毎日運動会の練習に全力で取り組んでいます。当日は練習の成果を大いに発揮してくれると思います。

先週の奈良見学では「メモを50個以上取ろう」というめあてを持ち、熱心に調べることができました。メモの数が100個を超える子もおり、古都奈良のよさにふれることができました。ガイドの方も子供たちの熱心さに感心しておられました。奈良に行く機会があれば、ぜひ子供たちにガイドをしてもらってください。

6月は梅雨に入り、じめじめとした天気が続きます。少しでも快適に過ごせるよう、汗ふきタオルの携帯や服装の調節など、工夫して過ごせるようお願いいたします。毎週金曜日には生活プリントを課題にしていますが、「早寝・早起き・朝ごはん」は健康の一番の秘訣です。1日の時間の使い方について、話し合ってみてください。



## ☆ 6月の予定 ☆



月	火	水	木	金
6/2 代休	3 朝会 歯科検診・尿検査 算数教室	4 計算タイム 尿検査 委員会	5 集会	6 <b>兵庫区歴史めぐり</b> (給食) 銀行振替①
9 朝会 モアレ検診	10 読書タイム 算数教室	11 計算タイム クラブ	12 漢字タイム プール清掃	13 集会 <b>調理実習「炒り卵」</b>
16 朝会 銀行振替②	17 読書タイム	18 計算タイム	19 集会 内科検診	20(金) 漢字タイム 21(土) <b>土曜参観 講演会 引渡訓練</b>
23 代休	24 朝会 神戸っ子音楽応援団 算数教室	25 計算タイム	26 集会 現金納入	27 漢字タイム
30 朝会	7/1 読書タイム 七夕集会 算数教室	2 計算タイム 個別懇談会	3 集会 個別懇談会	4 漢字タイム 個別懇談会

### 《7月の主な行事》

- 2日(水)～4日(金) 個別懇談会
- 16日(水) 給食最終日
- 18日(金) 終業式



## 【お知らせとお願い】



### 兵庫区歴史めぐり・・・6日(金)

兵庫区には歴史に関する史跡がたくさんあります。学校からバスに乗り、兵庫運河のあたりを見学します。お昼は学校で給食を食べます。バス代220円を財布に入れて持たせてください。見学で学んだことを生かしてパンフレットを作ります。個別懇談会の時に廊下に並べておく予定です。出来上がりを楽しみにしててください。雨天の場合は中止となり、パンフレット作りはインターネットを活用する予定です。

### 調理実習「炒り卵」・・・13日(金)

調理実習第2弾です。前回の野菜いためは、自己採点で100点の子もいれば50点の子もいました。失敗を通して学んでもらいたいです。それぞれのご家庭で調理をする機会を作っていただくとありがたいです。今回は炒り卵です。野菜いためより手順が簡単ですので、100点を目指します。野菜いためと炒り卵ができれば、立派な朝食の出来上がりです。

### 土曜参観・講演会・引渡訓練について

・・・21日(土)

1・2校時は参観となっています。1時間目は算数、2時間目は神戸市立博物館の方に来ていただき、社会の出前授業を行う予定です。3時間目は、保護者の方は体育館で講演会となっています。4時間目に引渡訓練を行います。

### 学級写真販売について・・・16日～25日

6月16日(月)に申込封筒を配付し、写真を教室前に掲示しますので、6月25日(水)までに封筒にお金を入れて子供に持たせてください。土曜参観や学校に立ち寄られた際に見てください。1枚400円です。お釣りのないようにお願いします。

### 《6月の主な学習予定》

国語 「ようこそ、わたしたちの町へ」  
「狂言 柿山伏」

理科 「植物のつくりとはたらき」

算数 「分数のわり算」「文字と式」  
「比とその利用」

社会 「武士による政治の始まり」

体育 「鉄棒」「新体力テスト」  
「バレーボール」

音楽 「いろいろなひびきを味わおう」

「和音の美しさを味わおう」

図工 「思い出の校舎を絵に残そう」

家庭 「調理実習 炒り卵」

### ミニコラム 『睡眠時間は大切！』

寝ないとどうなるか？が動物実験で調べられています。ネズミを寝かせないでおくと3週間ほどで死んでしまうのだそうです。どうして死んでしまうのか？寝ないと死ぬことの原因については、いろいろと調べてもまだよくはわかりません。ただ寝ないで起き続けていると、頭の働きが悪くなることは人間でも確かめられています。17時間起き続けた時の脳の働きは、ほろ酔い状態と同じ程度にまで下がるのだそうです。また睡眠不足が続くことでも脳の働きは悪くなります。睡眠時間を毎日4-6時間に制限しておくと、2週間後には、脳の働きは丸二日徹夜した状態にまで悪くなるのだそうです。寝不足がちでは学校の成績も悪くなることも確かめられています。逆に眠ることでひらめきがよくなることも分かっています。寝不足では体にもさまざまな悪影響がでてきます。風邪をひきやすくなりますし、インフルエンザワクチンの効き目も悪くなります。また血圧は高くなり、糖尿病と似たような変化が体におきますし、太ります。意外かもしれませんが、寝ないと太ることも確かめられています。寝不足では集中力がなくなりイライラすることは多くの皆さんが経験済みでしょう。