

# 大東小だより

令和 7 年度

大東小ホームページ



大阪市立大東小学校  
大阪市都島区毛馬町 2-11-111  
TEL 06-6925-7861

大東小ホームページ

## 光・暗闇・外遊び

やっと秋の空気が流れ込んできました。少しずつ過ごしやすくなって、子どもたちも運動会の練習に一層熱が入っています。11月1日(土)の運動会、ぜひ参観いただき、子どもたちのがんばる姿に声援をお願いいたします。

10月20日(月)～24日(金)の「元気アップ週間」に合わせ、先日子どもたちに「早寝・早起き・朝ごはん」の話をしました。せっかくですので、保護者の方にも子どもたちの生活リズムに関するお話を少し…。

日本体育大学の野井教授によると、「早寝・早起き・朝ごはん」の実現には「光・暗闇・外遊び」が有効であるとのこと。外遊びをすると「光」を浴びることになり、そのうえで夜は照明を少し暗くしたり、スマホやテレビなどを見る時間を少なくしたりするなどして「暗闇」を大切にすることで、メラトニンという眠りのホルモンが分泌され、自然と「早寝・早起き」が実現し、早く起きることで「朝ごはん」も食べたくなくなるというのです。ポイントは、スマホやテレビなどの「スクリーンタイム」をどれだけ減らし、元気に外で遊ぶ(体を動かす)時間を増やせるかです。

私も、夕食の後は照明を少し暗めにし、スクリーンタイムをできるだけ減らすようにしています。以前よりも眠気が早めにやってきて、ずっと眠りにつける気がしています。

個人差はあると思いますが、夜なかなか寝付けず、早起きができないお子さんの対応で困っておられるご家庭は、一度試されてはいかがでしょうか。

(校長 地丸大介)

## 11月の お知らせ

### ★就学時検診について

12日(水)に就学時健康診断があります。全学年4時間授業となり、給食後の13:15ごろに下校となります。

### ★11月17日(月)の4時間授業について

この日は教員による研究授業があるため、1年生以外の児童は給食後に下校します。1年生の児童は、5時間目終了後に下校いたします。

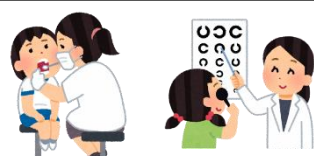
### ★地域清掃について

19日(水)の2時間目に、たてわり班で校区内の公園を清掃します。軍手を使いますので、記名をして持たせてください。

保護者のみなさんもぜひ、ご参加ください。

### ★下校時刻について

学校全体の下校時刻は、11月～2月は午後4時になっています。



「学年からのお知らせ」は裏面です↓

日	曜日	学校行事など	1 <sup>ねん</sup> 年	2 <sup>ねん</sup> 年	3 <sup>ねん</sup> 年	4 <sup>ねん</sup> 年	5 <sup>ねん</sup> 年	6 <sup>ねん</sup> 年
11/1	土	運動会	運動会実施…12:30ごろ下校・雨天延期…11:40ごろ下校					
2	日							
3	月	文化の日						
4	火	振替休日						
5	水	健康の日・記名の日	○	○	○	○	○	○
6	木	運動会予備日[B校時]	● ※1	● ※1	▲ ※1	▲ ※1	▲ ※1	▲ ※1
7	金	代表委員会	○	△	△	△	△ コリアタン	△
8	土							
9	日							
10	月		○	○	△	△	△	△
11	火	6年生以外5時間授業	○	○	○	○	○	16:00ごろ下校 スポーツ交歓会
12	水	就学時検診4時間授業	13:15ごろ下校					
13	木		○	○	△	△	△	△ピース大阪
14	金	全学年5時間授業[B校時]	●	●	●	●	●	●
15	土							
16	日							
17	月	1年生以外4時間授業	○	◎	◎	◎	◎	◎
18	火	委員会[B校時]	●	●	●	●	▲	▲ 出前授業(能)
19	水	地域清掃2時間目	○	○	○	○	○	○
20	木		○	○	△	△	△	△
21	金		○	△	△	△	△ コリアタン(予)	△
22	土							
23	日	勤労感謝の日						
24	月	振替休日						
25	火	クラブ[B校時]	●	●	●	▲	▲	▲ くすりの正しい使い方講座
26	水		○	○	○	○	○	○ 歯・口の健康教室
27	木		○	○	△	△	△	△
28	金	たてわり班そうじ	○	△	△	△	△	△
29	土							
30	日							

【下校時刻】A校時(○…14:45ごろ、△…15:40) B校時(●…14:25ごろ、▲…15:20ごろ) ◎…13:40ごろ  
※1…11月1日の運動会が11月6日に延期になった場合、給食後下校(13:40ごろ)

## 《 学年からのお知らせ 》

### 1 年

#### ☆図画工作科について

図画工作科の学習で、かばんを作ります。両面テープを使いますので、11月10日（月）までに持たせてください。大きいものでも小さいものでも構いません。

#### ☆下校時刻について

日没がすっかり早くなりました。子どもたちが遊びから帰るころには、薄暗くなっています。ご家庭でも帰宅時刻を再度確かめて、時間を守ること、寄り道しないこと、できるだけ友だちと一緒に帰ることなど、話し合ってください。

#### ☆秋・冬の服装について

- ・ブラウス・ポロシャツの上にベストやカーディガン、その上に標準服の上着。
- ・寒いときは登下校時のみ、標準服の上からジャンパーなどの上着や手袋・ネックウォーマーの着用が可能。
- ・タイツやスパッツ着用ときは体育時には、靴下に履き替えて行います。靴下を持ってくるようにお願いします。
- ・カイロは原則として禁止です。
- ・ヘアゴムは、飾りのあるものは禁止となっていますので、飾りのないゴムで結ぶようにしてください。

### 3 年

#### ☆図画工作科の学習用具について

ふた付きの箱の準備について再度のご連絡です。図画工作科の授業で、箱を使った制作をする予定です。11月10日までに準備をお願いします。（図工の教科書20ページを参考にしてください。）

### 5 年

#### ☆校外学習について

- ・7日（金）に鶴橋、コリアタウンへ行きます。

前回の学習を生かし、韓国・朝鮮と日本とのつながりについて学びます。お弁当が必要になりますので準備をお願いします。（雨天時は延期になりますが、お弁当は必要です。）

当日のお弁当については、延期にならない限りはおにぎりなど軽食を持たせていただき、その日持たせるお小遣いから現地で昼食を買います。（800円程度）詳しくは、しおりをご覧ください。（予備日は21日です。）

- ・12月12日（金）明治なるほどファクトリーに社会見学に行きます。

お弁当は、なしです。

※登校時間が7時55分、出発が8時といつもより早くなりますのでよろしくお願いします。詳しくは後日配付いたします、しおりをご覧ください。

### 2 年

#### ☆町たんけんについて

21日（金）に生活科「町たんけん」の学習をします。地域で生活したり働いたりしている人々に関心を持ち、地域の人々や様々な場所とかかわりをもっていることを理解し、地域の良さに気づく学習です。いくつかのグループに分かれて大東商店街のお店をまわります。その際に保護者の皆さまにご協力いただければ幸いです。

詳しくは、先日配布いたしました、「お手伝いのお願い」の手紙をご確認ください。お手伝いいただける方は31日（金）までに担任までお返事ください。

#### ☆図画工作について

10月号でもお知らせしました、パフェ作り用の1L～2L のペットボトル（角ばっていないもの）がある方は持ってきてください。たくさんある方は、2～3本予備で持ってきていただけると助かります。飾りに使う材料は、持ってくる日を後日改めて連絡帳にてお知らせしますので、集めておいてください。

#### ☆放課後や休みの日の子どもだけでの過ごし方について

学校で子どもたちが家に帰ってからの遊びの約束をする姿をよく見ます。少しずつ日が短くなり、17時を過ぎるとずいぶん暗くなってきました。遊びに行くときには、「だれと」「どこで」「何時に帰るか」をきちんとおうちの人に伝えてから遊びに行くように学校では話をしています。ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。また、（習い事等以外で）校区外へ子どもだけで行かないようにも話をしていますので、よろしくお願いします。

### 4 年

#### ☆運動会について

運動会で、なわとびを使った演技を行います。それに伴って、なわとびの練習をするように声をかけています。休み時間にも練習して頑張っています！お家でも、お声かけよろしくお願いします。

また、赤白帽子のゴムの紐がゆるくなっていることがあります。紐がゆるくなっている場合は、付け替えていただきますよう、お願いいたします。

#### ☆寒さ対策について

- ・ベストやセーター、標準服の上着や長ズボン、タイツ等で調整します。
- ・体育科のとき…タイツ等を着用している場合は、靴下に履き替えます。
- ・そのほか…原則カイロやその他の防寒用品は使用せず、服装で調整します。

### 6 年

#### ☆校外学習について

11日（火）はヤンマーフィールド・スタジアム（住吉区長居公園）で実施のスポーツ交歓会に参加します。様々なスポーツを通して他校と交流します。下校が16時頃になる予定です。（お弁当は必要です。）

13日（木）はピース大阪（大阪城）へ行きます。平和学習として、ピース大阪と大阪城に残る戦争の跡を見学します。（お弁当は必要ありません。）

※両日、雨天の場合でも行きます。ご準備よろしくお願いいたします。

#### ☆淀川中学校の授業体験について

25日（火）に淀川中学校の先生方が大東小学校へ来て、授業をしてくださいます。子どもたちには中学校の授業を実際に体験してもらい、来年度に向けてのワクワクを感じてほしいです。