



# 苗代だより

令和7年9月30日

10月号

大阪市立苗代小学校

☎ 06-6622-5403

## 「人生 100 年時代を迎えて」～キョウイクとキョウヨウ

大阪市立苗代小学校長 山本勝巳

この夏休み、ある退職された校長先生と話をしている時、その校長先生から「退職後はキョウイクとキョウヨウを大切にしている」という話を聞きました。『さすが校長先生。現役を離れても、今もなお精進されていて立派だなあ・・・』と思ったのですが、漢字を当てはめると“キョウイク”は「今日行くところ」、「キョウヨウ」とは「今日用事がある」とのことでした。毎日、積極的に外出して用事をこなすことが健康の秘訣だということでした。

令和6年度の厚生労働省が調べた日本人の『平均寿命』は、男性81歳、女性87歳です。また、国勢調査によると要介護や寝たきりにならずに日常生活を過ごせる『健康寿命』は、男性72歳・女性75歳ということです。日本は、自他ともに認める世界的な長寿国となりましたが、やはり健康な日常生活が送れた上での長寿でありたいと思います。

『健康寿命』を一日に置きかえた『人生時計』という考え方があるのですが、少し紹介してみます。

男性の健康寿命72歳を一日24時間に当てはめると、年齢を3で割った数字が一日の時刻になります。例えば、小学校に入学する6歳は午前2時。中学入学時の12歳は午前4時、大学入学時の18歳は午前6時という具合です。

私がたどった教師としての時間を『人生時計』に当てはめてみると、24歳は午前8時。夢と希望を持って教師となった新任教師時代。30歳は午前10時。学校も2校目となり、無我夢中の毎日、熱血時代。36歳は正午。人生と一日の折り返し点です。42歳は午後2時。私はこの年に教頭となりましたが、教師としての人生の後半の過ごし方が誰でも気になる頃となります。51歳は午後5時、仕事で言えば「アフター5」・・・退職後の過ごし方を考え始める人が多くなります。そして60歳は午後8時。退職を迎える年は、60歳から65歳へと年々延びていますが、午後8～9時というのは、テレビ番組で言うと、実は、一日の中で一番視聴率が高いと言われる「ゴールデンタイム」に突入ということになります。

「人生100年時代」と言われるようになりました。退職する年齢が引き上げられ現役時代は今まで以上に長く続くようになります。今の「やる気」を持ち続け、退職後はいつまでもゴールデンタイムを維持できるように、日々「キョウイク」と「キョウヨウ」を大事にしていきたいと思う今日この頃です。

## 【運動会のお知らせ】

◇10月18日(土)9:00開会  
(12:00頃終了予定)

◆雨の場合は、10月21日(火)実施  
※10月20日(月)は代休です。

各学年で練習が始まり、子どもたちは一生懸命に取り組んでいます。高学年の表現運動では仲間と気持ちを合わせ、その他の学年も徒競走や団体競技で、全力で走る姿が見られるようになってきました。

一人ひとりが自分の力を発揮するとともに、友だちと協力してやり遂げる姿をぜひご覧ください。

## 【運動会の観覧スペースについて】

昨年度同様、校舎の2階とプールサイドを保護者の観覧スペースとして開放し、運動場の保護者優先席には競技をしている学年の保護者の方が優先して観覧いただけるようにする予定です。子どもたちの活躍に声援を送っていただきますようお願いいたします。

なお、当日は校内に駐輪場を設置することができません。学校周辺は駐輪禁止となっております。自転車でのご来校は固くお断りいたします。ご協力をお願いいたします。

## 【体調管理について】

- ・ 十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べましょう。
- ・ 水筒には多めのお茶や水を入れ、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・ 汗をかいたときのために、タオルや着替えを用意しましょう。

## 【お願いとお知らせ】

◎10月8日(水)…1年生研究授業

※1年生14:30頃下校

2～6年生13:30頃下校

◎10月29日(水)…就学時健康診断

(新1年生の健康診断)

※全学年給食終了後13:30頃下校

◎10月30日(水)3年生クラブ見学

※3年生は、6時間目終了後15:30頃下校

## 10月行事予定表

日	曜	主な行事	味見読書週間
1	水	C-NET 健康チェック 2,5年生石をひろおう集会	
2	木	運動会委員会 1,6年生石をひろおう集会	
3	金	3,4年生石をひろおう集会	
4	土		
5	日		
6	月	全校朝会 C-NET	
7	火	4・5・6年読み聞かせ C-NET SC なかよしタイム	
8	水	1年研究授業5h (1年以外13:30下校)(1年14:30下校)	
9	木	委員会・代表委員会(通常)	
10	金	3年社会見学(消防署) 全体練習	
11	土		
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	全体練習	
15	水	C-NET 全体練習予備日	
16	木	全体練習予備日	
17	金	運動会前日準備 ※1～5年生(14:30頃下校)	
18	土	運動会(午前)	
19	日		
20	月	代休	
21	火	運動会予備日 SC C-NET なかよしタイム予備日	
22	水		
23	木	6年栄養教育 2年いのちのふれ合い授業	
24	金	5年社会見学	
25	土		
26	日	まちなか防災訓練	
27	月	全校朝会 6年こころの劇場(午後) 4年理科出前授業	
28	火	1・2・3年読み聞かせ 4年遠足	
29	水	C-NET 就学時健康診断(全児童13:30下校)	
30	木	4年音楽体感事業 3年クラブ見学	
31	金	2年遠足 C-NET	
備考		※C-NET…英語学習 ※SC…スクールカウンセラー	

## 【1年通信欄】

- 8日(水)は研究授業のため、1年生のみ5時間目後(14時30分ごろ)下校となります。
- 18日(土)は運動会です。登校時刻は8時10分～20分です。12時ごろ下校予定のため、お弁当は必要ありません。詳細は、後日配付する運動会号をご覧ください。また、20日(月)は代休となります。運動会当日が雨天の場合は21日(火)に延期となります。
- 植木鉢を10月21日(火)から28日(火)までに教室前へ持ってきてください。なるべく保護者の方が支柱をたたんで、土は入れたままにして、お持ちください。じょうろの先にはペットボトルもつけておいてください。名前が消えていたら、書きなおしていただきますようお願いします。
- 29日(水)は就学時健康診断のため、13時30分ごろ下校となります。
- 11月6日(木)に秋の遠足でキッズプラザ大阪へ行きます。お弁当のご用意をお願いします。詳細は後日しおりを配布するので、ご覧ください。
- 生活科で、「どんぐり」や「まつぼっくり」を使ったおもちゃ作りをします。集める機会がありましたら、学校に持たせてください。

## 【10月の学習予定】

国語	サラダでげんき なにに見えるかな はっけんしたよ いろいろなふね
算数	たしざん かたちあそび
生活	きせつとなかよしあき
体育	かけっこ おおだまころがし
図工	げんきになるサラダ
音楽	どれみとなかよし うたのもりあがり
道徳	どちらがいいかな かずやくんのなみだ はしのうえのおおかみ

## 【2年通信欄】

- ☆ 運動会練習を行っています。水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします。練習は、基本的に体育の時間に行っていますが、雨天や全体練習などの都合で変更になることもあるため、水筒は毎日持たせて下さい。また、体操服は金曜日には持ち帰りますが、汚れるなどして週の途中で持ち帰る場合は、白っぽいTシャツなど代わりのものを持たせて下さい。
- ☆ 18日(土)は運動会です。登校時刻は8時10分～20分です。12時ごろ下校予定のため、お弁当は必要ありません。詳細は、後日配付する運動会号をご覧ください。また、20日(月)は代休となります。運動会当日が雨天の場合は21日(火)に延期となります。
- ☆ 23日(金)に「いのちのふれ合い授業」を行います。命の大切さ・尊さを知り、実感し、考えるきっかけにできる学習です。妊婦さんや親子さんに聞きたいことを、事前にお家の人に一緒に考えてもらったり、学習後にお子様の話を聞いて感じたことを書いてもらったりするなどの活動を予定しています。ご協力よろしくお願いします。
- ☆ 29日(水)は就学時健康診断があります。そのため、給食後13時30分ごろに下校します。
- ☆ 31日(金)は遠足でビッグバンに行きます。詳細については、後日配布するしおりをご覧ください。お弁当のご用意をお願いします。雨天決行です。

## 【10月の学習予定】

- 国語 … ビーバーの大工事 「どうぶつカード」を作ろう 主語とじゅつ語
- 算数 … 新しい計算を考えよう[かけ算(1)]
- 生活 … 作ってためして おもちゃランド(1年生を招待します)
- 図工 … ひかりのプレゼント
- 体育 … 走のうんどうあそび 運動会の練習
- 音楽 … くりかえしを見つけよう
- 道徳 … りえさんのよいところ きつねとぶどう わりこみ お月さまとコロ

## 【3年通信欄】

- ☆10月18日(土)は運動会です。午前中に開催するのでお弁当は必要ありません。  
雨天時は10月21日(火)に延期です。
- ☆10月20日(月)は運動会の代休です。
- ☆10月10日(金)は、社会見学で阿部野消防署に行きます。給食がありますので、お弁当は要りません。詳しくは、後日配付のしおりをご覧ください。
- ☆10月30日(木)はクラブ見学があります。クラブ活動は6時間目に行っているため、6時間目終了後15時30分ごろに下校します。来年度のクラブ活動希望調査は3学期に行う予定です。
- ☆図工科で釘打ちをします。安全に取り組むために軍手の利用をご希望される方は、軍手を持参させてください。

## 【学習の予定】

国語：「せっちゃくざいの今と昔」  
「道具のひみつをつたえよう」  
社会：なくそう、こわい火  
算数：大きい数のかけ算  
大きい数のわり算や分数  
理科：かげと太陽  
音楽：曲にあった歌い方を見つけよう

図工：トントンどんどんくぎうって  
体育：徒競走  
台風の日  
道徳：たからさがし  
バスの中で  
お母さんのせいきゅう書  
総合：「食品ロス」について考えよう  
外国語：Unit5 “What do you like?”

## 【4年通信欄】

- ☆ 運動会の練習が始まります。水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします。練習は、基本的に体育の時間に行いますが、雨天や全体練習などの都合で変更になることもあるため、毎日水筒を持たせて下さい。また、体操服は金曜日には持ち帰りますが、汚れるなどして週の途中に持ち帰る場合は、白っぽいTシャツなど代わりのものを持たせて下さい。
- ☆ 18日(土)は運動会です。登校時刻は8時10分～20分です。12時ごろ下校予定のため、お弁当は必要ありません。詳細は、後日配付する運動会号をご覧ください。また、20日(月)は代休となります。運動会当日が雨天の場合は21日(火)に延期となります。
- ☆ 28日(火)に「大阪市立科学館」へ行きます。現地で食事をとりますので、お弁当が必要です。詳細は後日配布のしおりをご覧ください。
- ☆ 29日(水)は就学時健康診断があります。そのため、給食後13時30分ごろに下校します。

## ☆10月の学習予定

国語 ・一つの花 ・くらしの中の和と洋  
社会 ・受けつがれてきた祭りや行事  
算数 ・倍の見方  
・がい数の表し方と使い方  
理科 ・ヒトの体のつくりと運動  
図工 ・コリントゲーム作り  
総合 ・和食のよさをしょうかいしよう

音楽 ・日本と世界の音楽  
・かけ合いと重なり  
体育 ・運動会に向けて  
・マット運動  
道徳 ・本当に上手な乗り方  
・花さき山  
外国語 ・Alphabet

## 【5年通信欄】

### ☆運動会について

運動会の練習のため水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします。練習は時間割の体育の時間に行いますが、雨天や全体練習などの都合で変更になることもあるため、体操服は毎日持たせてください。また、金曜日には体操服を持ち帰りますが、毎回持ち帰っても構いません。洗濯が間に合わない場合は、無地の白のＴシャツなど代わりのもを持たせてください。運動会についての詳細は、後日配布する手紙をご覧ください。

### ☆稲刈りについて

お米の収穫の時期が近づいてきました。１０月中旬以降に稲刈りをするので、軍手を用意しておいてください。

### ☆社会見学について

１０月２４日（金）は社会見学です。詳細は後日配布するしおりをご覧ください。

### ☆下校時刻変更について

２日（木）運動会委員会のため１４時半頃下校です。

８日（水）１年研究授業のため１３時半下校です。

１７日（金）運動会前日準備のため１４時半頃下校です。

２９日（水）就学時健康診断のため１３時半頃下校です。

※運動会関係では、前期代表委員と応援団は準備のため１５時半下校です。

### 【１０月の学習予定】

国語…和の文化を受けつぐ

算数…分数と小数 整数の関係 分数の足し算と引き算

理科…ヒトのたんじょう

社会…これからの食料生産とわたしたち

音楽…日本の音楽

図工…木版画 線で描こう

家庭…ミシンで楽しくソーイング

体育…表現運動 陸上運動（リレー）

総合…チャレンジ米作り

道徳…折れたタワー 住みよいマンション

外国語…Unit5 My hero is my brother.

## 【6年通信欄】

### ☆家庭科で使用するタオルの準備についてお願い

雑巾を縫うためのタオルの提出を１０月中旬までにご準備をお願いします。ビニール袋に名前を書き、その中に無記名のタオルを入れ、子どもに持たせてください。その際、タオルは薄手の物の方が子どもたちは縫いやすいかと思います。ご協力よろしくお願いします。

### ☆スポーツ交歓会について

１１月１８日（火）にヤンマースタジアム長居でスポーツ交歓会を行います。当日は天候に関わらず、お弁当が必要ですので、ご準備をお願いします。詳細は、１１月の苗代だよりでお伝えしますのでご確認ください。

### ☆卒業アルバム用写真撮影について

卒業アルバム用の写真を撮影します。

１１月１３日（木）→個人写真、学級写真、学年写真、クラブ活動写真

※撮影当日は上着が必要です。ご準備をお願いします。

### ☆漢字検定実施について

１１月７日（金）に漢字検定を本校で行う予定です。事前にお子様にお聞きした級を受験しますので、お知りおきください。また、１１月７日（金）に別場所で同じ級の漢字検定を受けた場合、漢字検定の規約上受験が無効となります。その予定をされているご家庭がありましたら、担任までご連絡ください。

### <10月の学習予定>

国語……………「永遠のごみ」プラスチック 発信しよう、私たちの SDGs

社会……………今に伝わる室町文化 戦国の世から天下統一へ

算数……………円の面積 角柱と円柱の体積 およその面積と体積

理科……………水溶液の性質

外国語… UNIT5

音楽……………豊かな表現 世界の音楽

体育……………ソーラン節・リレー

図工……………窓から見た風景

家庭……………こんだてを工夫して

道徳……………ロレンゾの友達 上村さんのちょうせん 天下の名城をよみがえらせる

総合……………運動会に向けて