



上川井だより

令和8年9月 30 日

学校教育目標

自分が輝き、みんなが輝く上川井の子

「やってみよう!」「やりぬこう!」「できた!」をふやして、かがやこう



「睡眠の秋は生活習慣を見直すチャンス」

校長 松谷 隆広

令和8年度も間もなく折り返し地点を迎えます。この夏は「酷暑」という表現がぴったりの記録的な暑さが続き、寝苦しい夜を過ごされた方も多かったことと思います。それでも、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉にあるように、朝夕の空気に心地よい涼しさが感じられるようになりました。季節は確実に秋へと歩みを進めています。実りの秋を迎え、子どもたちには学びや活動の充実した日々を過ごしてほしいと願っています。

さて、9月には、上川井町内会において「実りの秋」に感謝する行事として、「上川井神明社祭礼奉納演芸大会」や「上川井みこし大会」が開催されました。子どもたちにとって、地域行事は学校では得られない貴重な体験の場であり、地域の一員としての意識が育まれる大切な機会です。ご多用の中、ご尽力くださった地域の皆様に心より感謝申し上げます。

秋には「実りの秋」「読書の秋」「スポーツの秋」等、さまざまな表現があります。このような言葉が生まれた背景には、秋が四季の中でも比較的穏やかな気候で、物事にじっくりと取り組みやすい季節であることが挙げられます。また、秋に積み重ねた努力は冬を越え、春には大きな実りとなって花開くとも言われています。

ここからは「〇〇の秋」の中でも「睡眠の秋」について話題にいたします。近年、睡眠の大切さが改めて注目されています。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 柳沢正史 教授は、睡眠と覚醒を調節する物質「オレキシン」を発見し、その功績が高く評価され、この度、アルバート・ラスカー基礎医学研究賞を受賞しました。質のよい睡眠は、子どもたちの心と体の健康、そして学習への意欲や集中力にも深く関わっているとのことです。

令和の時代を生きる私たちの周りには、質のよい睡眠を妨げる要因が数多くあります。長引く猛暑や頻発する自然災害への不安に加え、スマートフォンやタブレットなどのデジタル端末が身近になったことも、その一因と言えるでしょう。

秋は生活習慣を見直すチャンスとも言えます。寝苦しさが和らぎ眠りにつきやすくなるだけでなく、日照時間が短くなり眠りを促すホルモンである「メラトニン」が分泌されやすくなるからです。

毎日同じ時刻に寝起きすること、朝ごはんをしっかり食べることは、体内時計を整え、規則正しい生活リズムにつながります。ご家庭でもぜひ、お子さんと「睡眠」や「生活リズム」の大切さについて話題にしていいただければ幸いです。

これから始まるさまざまな「〇〇の秋」が、子どもたちにとって充実したものとなるように、教職員一同、力を合わせて取り組んでまいります。今後とも教育活動へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

○ あゆみと「出欠席の様子」について

9日（金）に、前期の「あゆみ」と「出欠席の様子」をお渡しします。「あゆみ」は、お子さんの学習や成長の記録ですのでご家庭で大切に保管してください。なお、あゆみフォルダーは卒業まで継続して使用しますので、表紙をつけたまま中身を抜き、フォルダーのみをご返却ください。また、「出欠席の様子」をご確認いただき、記載内容に誤りがありましたら、連絡欄にご記入のうえ、あゆみフォルダーと一緒に個人文書袋に入れて13日（火）にお子さんに持たせてください。「出欠席の様子」に誤りがない場合は、返却の必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いします。ご理解とご協力をお願いいたします。

○ 自分づくりノートについて

お子さんに向けてコメントをご記入いただき、13日（火）に持たせてください。

➡ あゆみ、自分づくりノートのいずれも、個人文書袋に入れてご提出ください。

○ 5日（月）音楽鑑賞会（全学年）

東京都小金井市観光大使の「エバリー」の皆さんによる音楽鑑賞会です。どんな音色を聴かせてくださるのか楽しみです。

○ 17日（土）地域防災訓練（土曜授業）

1校時は各クラスで放射線に関する学習を、2校時は各クラスで防災に関する学習を行います。3校時に引き取り訓練があります。詳細は、後日配信いたします「すぐる」でご確認ください。19日（月）が代休となります。

○ 26日（月）音楽朝会（3，4年） 場所：体育館 時間：8時25分～

27日（火）の区音楽会に向け、校内発表を行います。音楽会当日は保護者の参観ができませんので、ぜひ音楽朝会での発表をご覧ください。

曲目： みんなで出発 上小の日本音楽トラベル （民謡4曲のメドレー）

「十五夜さんのもちつき」「こきりこ節」「とっくいぐあよ」「ソーラン節」（合唱）

○ 29日（水）旭区小学校児童音楽会（3，4年）午前

3，4年生が旭公会堂で合唱の発表をします。当日は通常通りの登校し、8時30分頃学校を出発します。音楽会が終了次第学校に戻り、給食を食べます。3，4年生とも5校時に振り返りをして下校となります。詳細は9月16日配信の「すぐる」でご確認ください。

○ 暑さ対策の解除について

涼しくなってまいりましたので、10月より水筒の中身をお茶または水に戻します。ご協力をよろしくお願いいたします。

○ 体育の服装について

今後、長袖の体育着や体育着の上にトレーナーなどの上着を着る機会が増えると思います。フードやファスナーなど引っかかるものがついている服は、危ないので避けてください。また、タイツやレギンスなどは運動の可動域の妨げになるのでご遠慮ください。

○ 学校納入金引き落としについて

引き落とし日 11月4日（水）指定の口座より自動引き落としになりますので、それまでに残高の確認をお願いします。なお、金額につきましては6月16日に配信しました「学校諸費用の納入についてのお願い」をご覧ください。