

小中一貫教育だより



令和7年10月15日

小中一貫教育推進委員会

第2号

第1回体験入学

中学校で1日頑張りました！

10月6日(月)三方小学校・清滝小学校の6年児童が日高西中学校で第1回目の体験入学を行いました。初めての中学校ということもあり、最初は緊張した面持ちで玄関に入っていました。今年度も美術室を拠点として1日活動しました。

午前中は英語の体験授業と中学生の授業を参観(校内見学も含めて)、午後からは数学の体験授業と部活動見学をしました。給食当番に当たった人はいつもより多くの数を配膳しましたが、とても手際よく早く準備ができました。掃除は中学生と交流しながら、美術室、中1教室、トイレや廊下・階段など協力しあってきれいにしました。

時間が経つにつれ、笑顔も徐々に増え、子どもたちだけでなく中学校教師との距離も縮まったのではないのでしょうか…。6年生児童の中にある中学校への不安や心配を期待や希望へと変えていく1日となりました。

英語「中学校について知ろう」

中1生徒による西中の先生についてのプレゼン、教科の言い方を使ったビンゴ、興味のある動物や食べ物を書くことなど、みんなで英語を楽しみました。

数学「くじの当たりやすさについて」

当たりの引きやすさについて予想し、実際にくじを引いてたしかめるなど、ゲーム感覚で学びました。

授業体験



授業見学



中3生の音楽の授業、中2生の社会と理科の授業、中1生の英語の授業を参観しました。次回はぜひ受けてみたいという声も上がっていました。中学校の授業に期待が膨らんだ1時間でした。

第2回体験入学は1月23日(金)

中1小6交流や部活体験もあり、お楽しみに！

睡眠・生活調査

小中一貫教育くらし部では、1学期・2学期にそれぞれ2週間ずつ、睡眠・生活調査を実施しています。ご家庭でのご協力のもと、毎日睡眠について記録を取ることで、生活時間を意識して取り組むことができました。継続した取組を行うことで、健康的な生活習慣の定着を目指しています。

◇1学期調査結果から（保護者の皆様から ご感想・ご意見より）

- ・規則正しい生活が送れていた。（決まった時間に寝て、朝も自分で起きられていた。）
- ・習い事がある日や休日は就寝時刻が遅くなってしまった。
- ・声をかけないと起きなかった。 ・眠くなくても布団に入る習慣がついてほしい。
- ・家族の生活リズムも早めにし、睡眠時間の確保をしていきたい。



◇睡眠時間の目安は？

小学校 低学年（1・2年）・・・医学的には10時間程度寝ることが望ましい。
 中学年（3・4年）・・・医学的には9時間30分程度寝ることが望ましい。
 高学年（5・6年）・・・医学的には9時間程度寝ることが望ましい。
 ※遅くても、1・2年生は夜9時、3・4年は夜9時半、5・6年は夜10時までに寝ている。
 中学校 1～3年生・・・・・・医学的には8～9時間程度寝ることが望ましい。

テレビやゲーム・SNS を使用する時間、部活や習い事等の増加で睡眠時間が足りない傾向にあります。睡眠時間の目安を意識して生活時間を見直してみましょう。

右図のように、今年度から睡眠調査票の記入方法を少し変更しました。睡眠時間が帯となり、1日の睡眠時間が一目で分かるようになりました。



◇より良い睡眠のために...

- ☆規則正しく食事を摂り、日中に体を動かす。
- ☆湯船にゆっくり浸かり、体を温める。
- ☆就寝する1時間前はテレビやスマートフォン、タブレットやゲーム機などの光を避ける。
- ☆朝起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットさせる。
- ☆起床時間と就寝時間を一定にする。

2学期も、睡眠調査を実施します。「睡眠時間」を十分とり、

「より良い睡眠」につながりますよう、ご家庭でのご協力を

どうぞよろしくお願い致します。

より良い睡眠を目指して早寝早起きの習慣をつけよう！



情報モラル授業

ゲームやスマートフォンなどの電子機器は「小学生は夜8時まで、中学生は夜9時まで使用可、親へ預ける（使用しない）」という約束をしています。より良い睡眠のためには、寝る時間までにできるだけ早く電子機器から目を離す習慣をつけてほしいと思います。

また7月には、日高西中学校区各校において、但馬消費生活センターから情報モラルについてお話を聞きました。情報機器の正しい使い方を知り、危険から身を守るために気を付けることを教えていただきました。

ご家庭でも、今一度家庭での利用ルールを考えていただき、正しい利用方法について話し合う機会となりますよう、ご協力をよろしくお願い致します。



ゲーム・スマホ等を小学生は夜8時、中学生は夜9時に親へ預ける（利用しない）

