



つながる つたえる のびる 高ヶ坂小学校

2026年 1月 8日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
学校だより 1月号

子どもは400、大人は20

校長 岩崎 直美

新しい年、2026年(令和8年)を迎えました。今年も、子どもたちと皆様にとりまして、希望に満ちた充実した年になることを願っています。今年は、午(うま)年です。馬は古くから「躍動」「成功」「勝負運」を象徴する干支として知られています。さらに、2026年は60年に一度巡ってくる丙午(ひのえうま)の年。火の性質をもつ「丙」と、行動力を象徴する「午」が重なることで、情熱や勢いが高まり、太陽のようなエネルギーに満ち溢れた一年になると言われています。

さて、新年早々恐縮ですが、今号の表題「子どもは400、大人は20」とは、一体何を表していると思いますか。

実は、「一日に笑う回数」なのだそうです。子どもは一日に300～400回笑うのに対して、大人はわずか11～20回しか笑わないという話を聞きました。急に減るわけではないと思いますが、大人は今までに経験した様々なことにより、雑念が入り笑う回数が減ってしまうのだとか。

笑顔は、とてもよい効果をもたらすそうです。笑顔になるだけで、脳内には「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」が多く分泌され、ストレス解消や気持ちを楽にするというプラスの効果があります。また、いつも笑顔の人とそうでない人では、寿命が約7年も違うと言われています。思いっきり笑うことで呼吸が腹式呼吸や深呼吸と同じ状態になり、体内に酸素を多く取り組むことができ、血行がよくなって、新陳代謝アップ、老化予防、小顔効果にもつながるのだそうです。

私たちは、日々の生活の中で思うようにいかないときがあります。「なんであんなことをやってしまったのだろう」、「こうすればよかったのに」、「なんて自分はだめなんだ」と落ち込み、反省ばかりしてしまいます。そして、失敗が重なると気が滅入ったり、不安になったりして、笑顔どころではなくなってしまいます。

徳川家康の言葉に、「勝つことばかり知りて、負くるを知らざれば、害その身に至る」とあります。「人は負けたこと、失敗したことがあるからこそ強くなれる。そして、世の中の成功者ほど、失敗を多く経験している」ということです。この言葉から、「失敗」から得るものは多く、気付いたり、学んだりすることで、成長できるとプラスに考えれば、「失敗」も悪いものではないように思えてきます。

3学期は51日(5年生のみ52日)と短い学校生活にはなりますが、一年間のまとめをして、次につないでいくという大事な学期でもあります。日々の学習や生活の中で、子どもたちがたくさん笑うことのできる心理的な安全性を担保することは、トライ＆エラーを繰り返し、子どもたちの才能を伸ばすことに役立つものと信じています。今学期も各学級でよりよい学びを展開するために、温かい雰囲気や支持的な雰囲気を大切にしていきます。「教室はまちがうところ」でよいのです。

結びに、人は無意識のうちに人の顔に反応するので、近くの人が笑顔だと自分にも伝染して笑顔になるそうです。学校で、ご家庭で、そして地域で、“笑顔の輪”を広げていきましょう。

保護者の皆様、地域の皆様、本年も「チーム高ヶ坂」をどうぞよろしくお願いいたします。

1月行事予定			最終下校時刻(予定)					
日	曜日	行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	元日						
2	金							
3	土							
4	日							
5	月							
6	火							
7	水	冬季休業日終						
8	木	特別時程 始業式 午前授業						
9	金	高ヶ坂タイム(心のアンケート)						
10	土							
11	日							
12	月	成人の日						
13	火	高ヶ坂タイム(安全指導) 給食始 計測(中)						
14	水	特別時程 計測(低) 放課後英語教室						
15	木	高ヶ坂タイム(学級) 計測(高)						
16	金	高ヶ坂タイム(4・5・6年モ・読書)						
17	土							
18	日							
19	月	ユニセフ朝会 委員会活動 のびのびタイム(2・3)						
20	火	高ヶ坂タイム(4・5・6年モ・学級) ユニセフ募金始 たてわり班集会						
21	水	高ヶ坂タイム(キュビナ)						
22	木	高ヶ坂タイム(サークル対話) ユニセフ募金終 書き初め展(児童鑑賞日①)						
23	金	高ヶ坂タイム(4・5・6年モ・読書) 書き初め展(児童鑑賞日②)						
24	土	特別時程 学校公開 3時間授業(給食なし) 書き初め展(保護者鑑賞日)						
25	日							
26	月	集会 クラブ活動						
27	火	高ヶ坂タイム(4・5・6年モ・学級) 長縄旬間始 長縄記録会①						
28	水	高ヶ坂タイム(5・6年モ・キュビナ) 放課後英語教室						
29	木	高ヶ坂タイム(おはなしたんぽぽ)						
30	金	高ヶ坂タイム(4・5・6年モ・読書) イングリッシュ・キャラバン 町田市図工展始						
31	土							

下校時刻については、防犯上掲載しておりません。

※モ:モジュール、(数字)は学年、(全)は全学年、○内の数は回数。

※委員会活動の日(1月19日)は、4年生企画委員会児童の下校時刻は15時になります。

※1月の避難訓練は予告なしで実施します。



《全学年共通のお知らせ》

〇1月の生活目標

『気持ちをこめてあいさつしよう。』

あいさつは人と人の信頼関係を高める大切なコミュニケーションです。生活の中のあいさつはたくさんあります。「こんにちは」、「行ってきます」、「ただいま」、「いただきます」、「ごちそうさま」、「ありがとう」、「おやすみなさい」等、どれも大切な言葉です。ご家庭でも新年を迎えるにあたり、このようなあいさつがしっかりとできているか話題に挙げていただき、あいさつの大切さを確認していきましょう。

〇学校公開・書き初め展について

今年度も、学校公開・書き初め展を同時に開催します。ぜひお越しください。

日時:1月24日(土) 学校公開・書き初め展:2～3校時(午前9時25分～午前11時10分)

書き初めは、各クラス教室前廊下に掲示します。学校公開の場所については、後日詳細を tetoru にてお知らせします。※特別時程の給食なし3時間授業で下校は11時20分頃になります。翌月曜日は通常授業日です。(振替休業日ではありません。)

〇「町田の子」について

「町田の子」購入申し込みを12月にお知らせしました。購入希望の方でまだ申し込みができていない場合は、1月13日(火)まで受け付けています。

担任まで申し込み用紙と代金500円を添えて提出をお願いします。

〇ユニセフ募金について

日時:1月20日(火)～22日(木) 午前8時～8時15分 場所:1階と2階のプレイルーム

お金は、封筒やお財布に入れて持たせてください。ご協力よろしくお願いします。

*募金は任意です。

〇町田市図画工作展について

日時:1月30日(金)～2月8日(日) ※2月2日(月)休館日

(平日 午前10時～午後5時、土日祝 午前10時～午後5時30分 ※入館は閉館30分前迄)

場所:町田市立国際版画美術館

町田市内全小学校の代表作品(図画工作科)が展示されます。ぜひご鑑賞ください。

〇イングリッシュキャラバンについて

ネイティブ人材が複数名本校に来校して、児童とともに授業に参加したり、休み時間に遊んだりします。場面に応じた英語による自然なやり取りができることを目的として実施します。

クラスごとにプログラムを実施します。(例:「ヒントを手がかりに英語で伝えよう!」など)

実施日:1月30日(金) 4～6年実施 (1～3年は昼休みに一緒に遊びます)

《学年からのお知らせ》 下学年

【1年生】

○図工の持ち物について

図工「おにのおめん」で紙皿(直径20cm程度)1枚を使います。19日(月)までに持たせてください。

※白色の平たい紙皿を、記名された袋に入れて持たせてください。

○学習用具について

筆箱 えんぴつ4～5本と消しゴム、定規が入っているかを確認してください。消しゴムが小さくなっていることがあります。使いやすい大きさのものを用意してください。

ノート 算数、国語、連絡帳のノートの残りページをご確認ください。使い終わったら、新しいノートをご用意ください。(ノは現在使用しているものと同じマスのおおさのもの)

○短縄について

3学期も引き続き、体育の時間に短縄を使用します。長さを調節し、記名を確認後、1月13日(火)までに持たせてください。

【2年生】

○時程・下校時刻変更について

4月にお知らせした通り、2年生は3学期から、**火曜日、木曜日**が**6時間授業**となります。そのため、火曜日と木曜日は、15時15分下校になります。(6校時は、14時20分～15時5分)

6時間授業は、1月13日(火)から開始します。ご承知おきください。

○短縄について

3学期も引き続き、体育の時間に短縄を使用します。長さを調節し、記名を確認後、1月13日(火)までに持たせてください。

○生活科「広がれ わたし」について

冬休みの宿題にご協力ありがとうございました。今後も、授業の中で、成長した自分について調べていきます。お家の人にインタビューすることもありますので、引き続きご協力よろしくお願いします。

【3年生】

○クラブ見学について

2月9日(月)は、クラブ見学を行います。様々なクラブを見て回りながら、4年生から始まるクラブ活動に向けてイメージをもったり、どのクラブに入るかを考えたりするための活動です。当日は月曜時程の6時間となります。下校時刻は15時15分頃になります。

○書き初めについて

1月9日(金)3・4時間目に体育館で書き初めを行います。習字セットと冬休みに配布した名前入りのお手本を忘れずに持たせてください。

○短縄について

体育の時間やなわとび旬間に短縄を使用します。ご家庭で長さを調節し、記名をして13日(火)までに持たせてください。短縄の長さは、両足で短縄を踏み、肘が90度に曲がる場所が適切な長さです。

《学年からのお知らせ》 上学年

【4年生】

○書き初めについて

1月9日(金)1、2校時に体育館で書き初めを行います。書道セットと冬休みに配布した手本を忘れずに持たせてください。

○短縄について

体育の時間やなわとび旬間に短縄を使用します。ご家庭で長さを調節し、記名を確認後、1月13日(火)までに持たせてください。短縄の長さは、両足で短縄を踏み、肘が90度に曲がる場所が適切な長さです。

○いのちの授業(総合)について

町田市民病院助産師による「命の誕生」に関するお話を聞きます。保護者の方の参観も可能です。ご都合がございましたら、ぜひお越しください。

日時:2月13日(金) 13時30分～15時05分 場所:視聴覚室

【5年生】

○書き初めについて

1月13日(火)の1、2校時に体育館で書き初めを行います。習字セットと冬休みに配布したお手本を9日(金)に忘れずに持たせてください。(新聞紙が用意できる人は、新聞紙も持ってきてください。)

○短縄について

体育の時間やなわとび旬間に短縄を使用します。ご家庭で長さを調節し、記名をして13日(火)までに持たせてください。短縄の長さは、両足で短縄を踏み、肘が90度に曲がる場所が適切な長さです。

○川上村移動教室に向けて

2月26日(木)、27日(金)の川上村移動教室に向けて、少しずつ準備を進めていく予定です。入浴の仕方や布団の敷き方など学校で事前に指導しますが、ご家庭でも指導をお願いします。併せて、風邪をひきやすき時期ですので、体調管理をお願いします。

【6年生】

○雑巾づくりについて

6年生から在校生に向けて手作りの雑巾を贈ります。浴用タオルを1枚ご用意ください。ミシンで縫いますので、薄手の物だと扱いやすいです。1月22日(木)までに持たせてください。家庭科の学習中に作成する予定です。

○短縄について

体育の時間やなわとび旬間に短縄を使用します。ご家庭で長さを調節し、記名をして13日(火)までに持たせてください。短縄の長さは、両足で短縄を踏み、肘が90度に曲がる場所が適切な長さです。

○出前授業について

24日(土)学校公開の3校時は、視聴覚室にて平和学習の出前授業を行います。当日は、市内に住んでいる被爆体験のある方を学校に招き、原爆の恐ろしさや平和の大切さについて、お話をいただきます。保護者の方の参観も可能ですので、お時間がありましたら、どうぞ2階視聴覚室までお越しください。