



町田市立小中一貫ゆくのき学園だより

ゆくのき

大戸小学校  
武蔵岡中学校



学校 HP は  
こちらから  
★学校日記  
配信中

2025年 10月3日 No. 7

## 小さなことから自分を変える ～自分自身の生活の見直し～

学園長 鈴木 元

9月12日（金）・13日（土）の学校公開には、多くの保護者や地域の皆様にご参観いただき、誠にありがとうございました。また、12日（金）の学校保健委員会にご出席くださいました保護者の皆様にも、重ねて感謝申し上げます。

学校保健委員会は、学校・保護者・学校医が協力し、本校児童の健康状態を把握しながら、共通の認識をもち、心身の健康のためにどのような取組を進めるべきかを考える場となっています。（詳細は「保健だより」をご覧ください。）

本校の児童に限らず、現代の情報化社会において子供たちに不足しているのは「睡眠」です。睡眠不足になると、身体の修復機能が十分に働かず、だるさが残ってしまいます。また、脳の疲労も回復せず、学習や日常生活に影響を及ぼします。特に成長期の子供たちにとって、睡眠は大人以上に重要です。

私自身も新学期を機に、生活習慣を改めて見直すことにしました。

- 1 睡眠 これまで睡眠不足で疲れが取れないことが多くありました。朝が早いため、遅くとも22時には就寝し、最低でも6時間の睡眠を確保することを心がけています。
- 2 食事 外食が多く、栄養バランスが乱れがちでした。甘い物や清涼飲料水を摂りすぎることもあり、血糖値スパイクのようなだるさを感じるがありました。そこで、三食をバランスよく、暴饮暴食を避けるよう意識しています。
- 3 運動 「時間がない」と言い訳をしていましたが、まずは日常の中で歩くことから取り入れるようにしています。
- 4 物忘れ対策 以前は記憶力に自信がありましたが、最近は定着に時間がかかるようになりました。そこで基本に立ち返り、メモを残し、見直す習慣を取り入れています。

劇的な変化はまだ見られませんが、特に睡眠と食事が体調に与える影響の大きさを実感しています。もちろん、見直すべき点はまだまだ多くありますが、小さなことから少しずつ自分を変え、挑戦を続けていきたいと思っています。子供たちの健康のためにも、小さなことから一緒に改善してみませんか？

## ふるさと納税を活用した寄附の募集を開始します

「子どもたちに、より良い学びの環境を提供したい！」  
「お世話になった母校を応援したい！」

あなたの寄附で子どもの未来を豊かに  
学びの未来デザインプロジェクト

学校で備品等を購入

保護者負担の軽減

特色ある学びの提供

- 学校を指定しての寄附が可能です（母校やご親族の通学校など）
- 寄附者一覧を学校に掲示します（希望者・5千円以上の場合）

▲詳細はWEBサイトで公開予定

お問い合わせ 教育総務課 ☎042-724-2173



市外にお住まいの方（お知り合いやご親族、卒業生）は、町田市ふるさと納税の返礼品を受け取ることができます。

町田市民でも、ふるさと納税として寄附をしていただくことができます。返礼品の受け取りはできませんが、従来支払っている住民税の使い道を指定することができます。詳細は、町田市HPをご覧ください。 募集期間：2025年10月2日（木）～12月25日（木）

町田市ではふるさと納税を通して、市の魅力や取組みをPRするため、使い途を特定した期間限定の寄附である「ガバメントクラウドファンディング（「GCF」）」を活用しています。武蔵岡中又は大戸小、を指定していただくと、来年度の本校の学校予算が増えます！本校の教育環境を良くするために、ご協力をよろしくお願いします。寄附者一覧を学校に掲示します。（希望者・5千円以上の場合）

# 10・11月の行事予定(～11.14)

ゆくとも★ 学びの場◇ ゆくのき塾◎

| 日   | 曜日 | 小中共通(1～9年生)                  | 小学校(1～6年生)                   | 小学校時数(授業・行事等) |    |    |    |    |    | 中学校(7～9年生)           |
|-----|----|------------------------------|------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----------------------|
|     |    |                              |                              | 1年            | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |                      |
| 1   | 水  | 都民の日(学校休業日)                  |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 2   | 木  | 安全指導・安全点検                    | ★                            | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 修学旅行終 ◇              |
| 3   | 金  | 英語検定                         | 児童集会 委員会活動 ★                 | 4             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 午前授業(9)              |
| 4   | 土  | 芝生作業日                        |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 5   | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 6   | 月  | 全校朝会【校内研】                    | 放課後英語 ◎★                     | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 復習確認テスト(9) ◇         |
| 7   | 火  | 避難訓練 心のアンケート                 | ★                            | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | いじめ対応チーム             |
| 8   | 水  |                              | 午前授業「小教研」                    | ④             | ④  | ④  | ④  | ④  | ④  | 一斉委員会                |
| 9   | 木  |                              | 学習発表会特別時間割始 ★                | 5             | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | ◇                    |
| 10  | 金  |                              | クラブ活動 ★                      | 4             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  |                      |
| 11  | 土  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 12  | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 13  | 月  | スポーツの日                       |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 14  | 火  | 移動図書館                        | ★                            | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 生徒会朝会(壮行会) 合唱特別講座 ◇  |
| 15  | 水  | 【職員会議】                       | ★                            | 4             | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  |                      |
| 16  | 木  |                              | イングリッシュフェスタ(6) ★             | 5             | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 交通安全教室 ◇             |
| 17  | 金  |                              | 児童集会(たてわり) ★                 | 4             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | イングリッシュフェスタ 進路説明会(9) |
| 18  | 土  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 19  | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 20  | 月  |                              | 読書旬間始 放課後英語 ◎★               | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | ◇                    |
| 21  | 火  |                              | いじめ対応チーム ★                   | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  |                      |
| 22  | 水  |                              | ◎★                           | 4             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |                      |
| 23  | 木  |                              | 保教読み聞かせ ★<br>学習発表会リハーサル・前日準備 | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 連合体育大会               |
| 24  | 金  | 学習発表会(児童・生徒鑑賞日)              | ★                            | 4             | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |                      |
| 25  | 土  | 学習発表会(保護者鑑賞日)<br>避難所開設訓練(PM) |                              | 4             | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |                      |
| 26  | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 27  | 月  | 振替休業日                        |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 28  | 火  | 移動図書館                        | ★                            | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 面談始・午前授業(9)          |
| 29  | 水  |                              | 放課後英語 ◎★                     | 4             | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 【中教研】午前授業            |
| 30  | 木  |                              | ★                            | 5             | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  |                      |
| 31  | 金  |                              | スノーピー校外学習(5)<br>委員会活動 ★      | 4             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 面談終・午前授業(9)          |
| 11月 | 曜日 | 小中共通(1～9年生)                  | 小学校(1～6年生)                   | 1年            | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 中学校(7～9年生)           |
| 1   | 土  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 2   | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 3   | 月  | 文化の日                         |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 4   | 火  | 安全指導・安全点検                    | 持久走取組始 ★                     | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | いじめ対応チーム ◇           |
| 5   | 水  |                              | 【小教研】午前授業                    | ④             | ④  | ④  | ④  | ④  | ④  |                      |
| 6   | 木  |                              | 生活科見学(1・2) ★                 | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | ◇                    |
| 7   | 金  |                              | 児童集会(集会) ★                   | 4             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 連合音楽会                |
| 8   | 土  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 9   | 日  |                              |                              |               |    |    |    |    |    |                      |
| 10  | 月  | 全校朝会                         | 放課後英語 ◎★                     | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 補充教室                 |
| 11  | 火  | 移動図書館                        | 社会科見学(3) ★                   | 5             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 補充教室                 |
| 12  | 水  | 学校運営協議会                      | ◎★                           | 4             | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 補充教室                 |
| 13  | 木  |                              | 就学時健康診断                      | ④             | ④  | ④  | ④  | ④  | ④  | 補充教室                 |
| 14  | 金  |                              | 社会科見学(4) ★                   | 5             | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 定期考査・午前授業始<br>給食なし   |

※予定が変更になる場合には、連絡帳やスケジュール帳等でお知らせします。 ※数字の○は、特別時程です。

※移動図書館「そよかぜ号」は、武蔵岡団地 10 号棟前 14:10～15:00 ゆくのき学園 15:20～16:00 です。