

# かけ橋

学校・家庭・地域で武川っ子を育てる



北杜市立武川小学校



## 「かけ橋」発刊にあたり

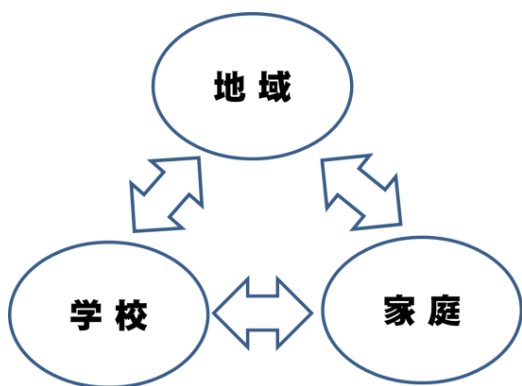


武川小学校では、日頃より、保護者や地域の皆様からたくさんのご支援をいただき、教育目標に掲げる「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の調和のとれた「生きる力」を子どもたちに育成すべく、日々教育活動に取り組んでおります。

取組を進める中で、子どもたちのよりよい成長をめざすためには、学校と家庭、地域との連携が不可欠であることを再認識し、この度、小冊子「かけ橋」を作成し、配付することといたしました。保護者や地域の方々には、これまでも折に触れて武川小学校の様子についてご理解をいただきながら、ご協力をいただいてまいりましたが、この「かけ橋」を通して、今まで以上に保護者や地域の方々に学校の取組や教育活動を知っていただき、応援をいただきたいと考えています。文字通り、学校と家庭、地域をつなぐ“架け橋”として、活用を図り、子どもたちを共に育てていくことができれば幸いに思います。

学校では、これからも教育活動の充実に努め、家庭や地域に開かれた信頼される学校づくりをめざしてまいります。保護者や地域の皆様には、未来を担う子どもたちの育成と一緒に携わっていただく「チーム武川！」の構成メンバーとして、共にあゆみを進めていただきますよう、ぜひよろしくお願い申し上げます。

学校の教育力 + 家庭の教育力 + 地域の教育力



# 目 次

■ 「かけ橋」発刊にあたり	
■ 武川小のグランドデザイン	1
■ 武川小学校の主な行事予定	2
■ 生活指導を家庭と一緒に！	6
■ わが家のルール・約束の再確認を！	7
■ 「凡事徹底」と「一事徹底」	8
■ 武川小にはこんなきまりがあります （「武川っこの一日」）	9
■ 家族のコミュニケーションアップ	11
■ 眠育のすすめ	12
■ 早寝・早起き・朝ご飯	14
■ 食育 バランスのとれた朝ごはんを！	15
■ 学習指導を家庭と一緒に！	17
■ 家庭学習の手引き	19
■ 学習におけるルール・マナー	28
■ 読書経験は子どもたちの財産	29
■ 青色パトロールが回ってくれています	30
■ 家庭・地域との連携により充実した教育活動 動が行われています	31
■ 資料（「ノート指導の手引き」）	34
■ 人材登録リスト	51

# ◆武川小学校 グランドデザイン◆

夢中になって、かかわり合って、輪（和）になって

「む・か・わ」にちなんで

●●●**願い**

- ◇何かに、また、何事にも 夢中になれる 児童、教職員でありたい。
- ◇出会いを大切に、人・もの・ことと かかわり合える 児童、教職員でありたい。
- ◇思いやり、支え合い、輪になれる（和をつくれる） 児童、教職員でありたい。

## 学校教育目標

**よく学び 心身ともに 健やかな児童の育成**

国の  
施策

県の  
施策

北杜市 原っぱ教育  
「不屈の精神と大志を持った人材の育成」  
～夢を持ち 未来を切り拓く 心身ともにたくましい 北杜市の子ども～

### よく学ぶ子

- 夢や目標を持ち、自ら学び続ける子ども
- \* 基礎学力の定着、学び方の習得
  - \* 体験的な学習、問題解決学習等による思考力や表現力、活用力の育成
  - \* 言語環境の整備
  - \* 地域資源の活用と学ぶ意欲の向上
  - \* 学び合い、高め合う学級づくり

### 健康な子

- 気力と体力を備えた、たくましい子ども
- \* 元気アップウイーク等、基本的な生活習慣の定着
  - \* 体育や業前運動の充実、地域と連携した元気アップ事業の定着による体力向上
  - \* 保健指導や給食指導の充実
  - \* 防犯・防災・安全教育の推進

### 思いやりのある子

- 人や自然を大事にする、心豊かな子ども
- \* 家庭・地域と連携した道徳教育の充実
  - \* 人を思いやり互いの立場を認め合える環境
  - \* 自己肯定感の育成 \* 読書活動の推進
  - \* 当たり前のことが当たり前に見える
  - \* 豊かな自然、人とのふれあい
  - \* 勤労 \* あいさつ

地域連携  
本物体験  
力  
学校

### 【目指す学校像】

### 家庭

- ・基本的な生活習慣の確立(早寝、早起き、朝ご飯、姿勢、あいさつ等)
- ・家庭学習の習慣化(引活用)
- ・学習ボランティアの協力
- ・PTA活動の充実

### 家庭や地域に開かれ、信頼される学校

- ◇知徳体の調和のとれた教育が行われている学校
- ◇危機管理が行き届いていて安全で安心な学校
- ◇成果と課題を明確にし家庭地域と連携する学校
- ◇学び続ける魅力ある教職員がいる学校

### 地域

- ・地域ぐるみの子育て支援(健全育成に関わる諸事業)
- ・安全、安心(登下校)の取組(青パト見守り、防犯防災)
- ・体験活動、学習への支援

# 武川小の主な年間学校行事

学校行事は、主に以下の行事があります。

- 儀式に関する行事
- 文化に関する行事
- 健康・体育に関する行事
- 遠足・宿泊に関する行事
- 勤労生産・奉仕に関する行事

4

月

新任式・1学期始業式



入学式



縦割り顔合わせ



5

月

1年生を迎える会



引き渡し訓練



児童総会



6

月

地域探訪(3~6年生)



児童防犯教室



全校体力テスト



# 武川小の年間学校行事

7

月

授業参観



武川チャレンジカップ



縦割りランチ



8

月

マーチングの練習(6年生)



自由研究発表会



夏休み作品展



9

月

縦割り遊び



防災訓練



稲刈り(5年)



# 武川小の年間学校行事

10

月

秋季大運動会



秋の読書週間



自由参観日



11

月

みのり集会



歌声集会



クラブ活動



12

月

児童会役員選挙



スケート教室(3年)



2学期終業式



# 武川小の年間学校行事

1月

スケート教室(1・2年生)



スキー教室(4・5・6年生)



武川中学校入学説明会



2月

新入生一日入学



6年生を送る会



クラブ見学



3月

第2回児童総会



卒業証書授与式



修了式





# 生活指導を家庭と一緒に！

あいさつ

生活のリズムの確立

返 事

ルール・約束

あいさつ

朝の「おはよう」から寝る前の「おやすみ」まで、当たり前のことだからと言って、あいさつをしないことが習慣になっていませんか。あらためてあいさつをすることで、今までとは違ってよりコミュニケーションができると思います。家族の中だけでなく、近所の人もあいさつができればほめてあげてください。

返 事

返事はあいさつ同様、人と人とがかわり合いながら生活するときの基本です。よい返事やあいさつは人と人とが気持ちよくかわるスタートです。人に呼ばれたら元気な声で「はい」と返事のできる子どもたちに育てたいと思います。「は」と「い」の間を短くするとよい返事になります。

生活リズムの確立

まずは「早寝早起き朝ごはん」を徹底することから。規則正しい生活をするには、子どもたちの生活のリズムを整えるとともに、情緒の安定にもつながります。生活のリズムが整うと、一日を計画的に過ごせ、生活に張りが出てきます。また、無駄な時間もなくなってきます。

ルール・約束

生活をするのに必要なルールや約束を守れることが大切です。なぜルール・約束が大切なのかを理解させることも必要だと思います。道徳上のルールやマナーも小さいうちから身に付けさせたいです。

## わが家のルール・約束の再確認を！

既に各家庭においてそれぞれのルールや約束があると思います。子どもたちは、まず、家庭で、あいさつをすることや遊んだあと家に帰る時刻を守ること、使った物を片付ける等の約束や生活上のルールを学びます。また、人に迷惑をかけない、約束を守る等の道德上のルールや図書館などの公共の場では静かにする等のマナー等を学びます。子どもたちは、家庭内でのルールや約束から、家庭を一步出て社会で必要なルールや約束を学びます。

学校でも、集団生活に必要なルールや約束の他、学習上のルールや約束を守って子どもたちは生活しています。その基礎となるのが各ご家庭でのルールや約束を守ることだと思えます。

もう一度各家庭において、「わが家のルール・約束」を子どもとよく話し合ったり、確認したりしてはどうかでしょうか。当たり前のこととして、きちんと子どもたちに守らせることが大切だと思います。

ゲームをする時間を決めること、携帯電話やスマートフォンを持っている場合は、使うときの約束が必ず必要です。



## 「凡事徹底」と「一事徹底」

「凡事徹底」とは、当たり前前のことを徹底することです。「あいさつをする」「お礼を言う」「靴をそろえる」「時間を守る」「提出期日を守る」「約束を守る」「そうじをしっかりとする」「整理整頓する」等々。当たり前前のことをしっかりとできることが大切です。

「一事徹底」とは、一つの事を徹底することです。あれもこれも手をつけて、どれも中途半端にするのではなく、一つの事を徹底してやり遂げることです。そして、一つの事をやり遂げたことが自信になって他の事にも積極的になっていくことが期待できます。「一時徹底」から「凡事徹底」さらに「万事徹底」へと進めたら理想です。

「一事徹底」「凡事徹底」「万事徹底」も、どれも小さな事を一つずつ着実に積み上げていくことで可能になっていくのだと思います。

# 武川小にはこんな約束があります

## 武川っ子の一日

ほくとしりつ むかわしょうがっこう  
北 杜 市 立 武 川 小 学 校



おも 思いやりの心 をもち  
けんこう 健康でせいっぱいがんばる子



### 登 校

- 朝 8 時 20 分までに登校しましょう。
- 学校できめた通学路を通して登校しよう。
- 横断歩道や歩道橋をわたろう。
- 自転車通学者は、ヘルメットをかぶり、交通のきまりを守ろう。
- 町の人たちや先生、友だちに朝のあいさつをしよう。



### 集 合

- 集合するときには、5分前行動を心がけ、だまって早く行動しよう。
- 合図（号令）がなくても気づき礼をしよう。
- 話をする人の顔を見てよく聞こう。
- 体育館での集会の時は、教室前にならんで行くようにしよう。

### 勉 強

- 勉強の用意をして先生をまとう。
- 特別教室に移動するときは、ならんで行くようにしよう。

### 休 息 時 間

- ろう下は、右がわを静かに歩こう。
- お客さんには、進んであいさつをしよう。
- 20分休み、昼休みには、なかよくゆずりあってみんなが遊べるようにしよう。
- 校庭で遊ぶときは、1年生は赤ぼうか黄色ぼうしをかぶろう。
- ボールなどの用具を使う遊びは、体育館の前から西（保育園側）でするようにしよう。

### 給 食

- きれいに手を洗い、給食当番に協力しよう。
- 当番の人は、きちんときめられた服そうをしよう。
- 食べ終わって、歯みがきの放送が終わるまで校庭へ出ないようにしよう。
- 食後の後かたづけをきちんとしよう。

### そ う じ

- そうじの手順、ぶんたんを上手に決め、むだ口をきかないでしよう。
- 自分から進んで仕事をみつけ、力を合わせて15分間しっかりそうじをしよう。
- そうじ用具は、きめられた場所にきちんとかたづけよう。
- そうじの後ほうがい、手洗いをしよう。

## トイレ

- ・よごさないように気をつけて、後の人が気持ちよく使えるようにしよう。
- ・スリッパのせいとんをしよう。

## 下校

- ・下校時刻になったら、あとしまつをしてすぐ帰ろう。
- ・下校時刻（2月～11月は4時30分、12月～1月は4時）を守ろう。
- ・下校時刻をすぎても用事で学校に残るときは、必ず受け持ちの先生に知らせよう。
- ・できるだけ友達といっしょに帰ろう。
- ・バス通学者は、時刻に合わせて学校を出て、車中ではきまりを守ろう。
- ・いつもとちがった帰り方をするときは、先生に知らせよう。
- ・自転車通学者は、交通のきまりを守って下校しよう。
- ・きめられた通学路を通り、より道をしないで帰ろう。
- ・知らない人のさそいにのらないようにしよう。[イカのおすし]



## その他

- ・持ちものには、きちんと名前を書こう。
- ・ハンカチ、ちりがみは、いつも身につけておこう。
- ・手足のつめをよく切っておこう。
- ・上ばきは、いつもせいけつにしておこう。
- ・学校では名ふだをつけよう。（体育着の上着にも体育以外の時はつけよう）
- ・よその教室へ、むだんで入らないようにしよう。
- ・職員室や他の学年の教室に入るときには、学年と名前、用件を言うようにしよう。  
（職員室には中央階段に近い入り口から入るようにしましょう。）
- ・ベランダは先生のゆるしがあったときだけ出るようにしよう。
- ・気づき、考え、時間に合わせて行動しよう。
- ・その場にあったあいさつや言葉づかいをしよう。
- ・ゆうびんきよくの電話は使わないで、職員室の電話をかりるようにしよう。
- ・どうしても家の人に送りむかえをしてもらうときは、道路をわたらないで校門前や児童玄関前広場でまとう。
- ・学習や活動に使わないものは、学校に持ち込まないようにしよう。  
（必要のないお金、まんが、ゲーム、カード、携帯電話 など）
- ・シャーペンは教室外での調べ学習や校外学習に使おう。
- ・家の人を待つときには、児童玄関や校門周辺（しき地から外に出ない）で、待つようにしよう。（児童玄関前で待つ人は、なわとびとフラフープだけはしてもよいです。）
- ・自転車には安全に乗ろう。



自転車で乗ってよいはんいは、

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. 2年生……家の周り | 3・4年生……地区内 |
| 5. 6年生……町内   |            |

# 家族のコミュニケーションアップ



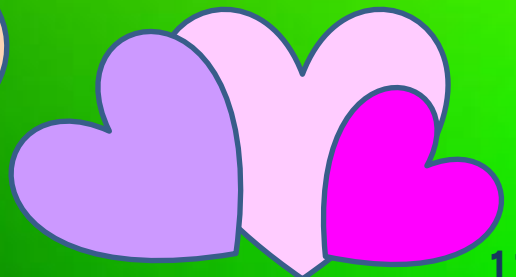
親子で語り合う時間をたくさんもうけるようにしてください。



親子のふれあいを！  
親子で一緒に遊ぶ、食事する、お風呂に入るなどをしてください。  
一緒に何かをすることにより、自然にコミュニケーションができます。

あなた（子ども）  
がいて幸せだという  
メッセージを伝えて  
あげてください。

子どもが愛されていると実感できるような会話をするようにしてください。



# 眠育のすすめ



睡眠の役割は、休息の意味だけではなく、子どもの成長に大きな役割を果たしています。子どもたちが本来持つ能力を最大限発揮しながら、心身共に健康に過ごす事ができるよう、より良い睡眠習慣で子どもを育てましょう。

～睡眠は心と体と学力を育てます～

## ① 心の安定



すいみん

- 睡眠の効果
- 睡眠不足の弊害

- 気持ちが落ち着く
- よく眠れる
- 心の不調：  
イライラする、感情的になる、くよくよする
- 自己肯定感の低下

## ② 身体を育てる



- 脳の疲労回復、体の成長
- 傷やけが、病気の回復
- 免疫力を高め、病気を予防
- 心筋梗塞、脳血管障害、肥満、  
糖尿病のリスク

## ③ 学力向上

- 情報(学習・経験)の整理、記憶
- 集中力、判断力低下
- 判断力、思考力低下

### ○朝の光

25時間の生体リズムを地球周期の24時間にリセット。

### ○昼間の活動

心を安定させる物質「セロトニン」の働きup、適度な疲労

### ○光を避けて就寝

夜の光は交感神経を刺激し眠りをさまたげる。また、生体リズムを長くして、地球周期（24時間）とのずれを大きくしてしまう。

## よりよい眠りのために

(スリープヘルスの基本 神山 潤)



### ○規則的な食事

夜行性のネズミに昼、食事を与えると、寝ているはずの昼にえさ探しをするようになった。

食事時間の変化で本来持つ習性まで変化してしまう

×過剰なメディア接触や嗜好品（カフェイン、アルコールなど）は眠りを妨げる

### ○規則的な排泄

腸の運動を整え、自律神経を調整。緊張とリラックスの切り替えをスムーズにする。

よりよい睡眠の準備は 朝起きた時から始まり、生活習慣の様々な場面に関係しているのです！

## 子どもたちによりよい睡眠習慣を！

人類は、日中に活動して夜になると休む、昼行性の動物です。この生活リズムを守ることは、成長中の子どもの心と体と脳の健やかな発達にとっても重要です。また、子どもは調整能力が弱いので、リズムが崩れると戻りにくいという特徴があります。

子どもの睡眠習慣は大人の習慣の影響が大きいですと言われます。家族全員で生活習慣を見直し、よりよい睡眠で子どもの心と体と脳を育てましょう。





# 生活のリズムの確立を！

## 早寝・早起き・朝ごはん

一日のスタートは朝食から

生活のリズムは、発育、心、学力面への影響があります。規則正しい生活を！



毎日しっかりと！

しっかり眠って健やかに成長

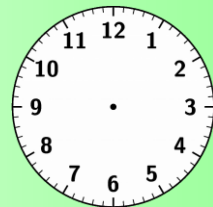
### 早寝・早起きを！

時刻を子どもと一緒に決めましょう

毎朝

 : 

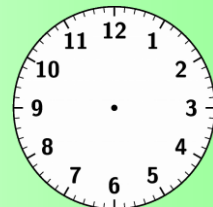
に起きる



毎日

 : 

に寝る



### 朝ごはんを食べる意味

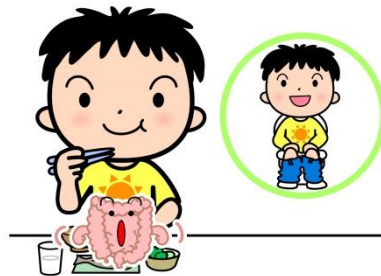
朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸など内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、睡眠中エネルギー不足になっていた脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強することができます。朝ごはんを食べて、次の3つのスイッチをONしましょう！

#### 体のスイッチON！



体温が上がり、やる気とともに、体力もUP！

#### 腸のスイッチON！



朝ごはんを食べることで腸が刺激され、おなかスッキリ！

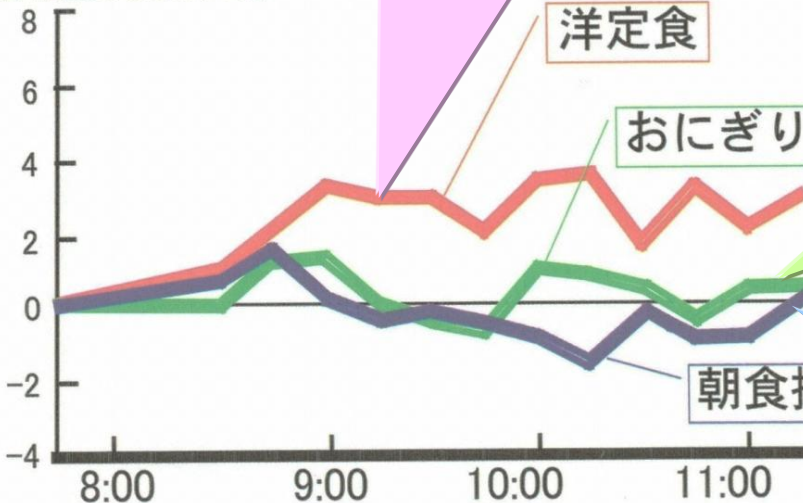
#### 脳のスイッチON！



脳にブドウ糖が届き集中力や記憶力をUP！

### 栄養のバランスのとれた朝食が大切

暗算作業量の変化(1分)



ブドウ糖を上手に使うためには、他の栄養素も必要

おにぎりを食べてブドウ糖を補給しただけでは、脳は働かない

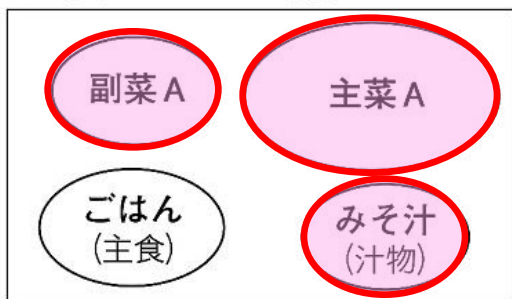
朝食抜きでは、脳が働かない

ブドウ糖



# では、何を食べたらいいのかな？

★主食がごはんの場合



主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物

めざましスイッチ朝ごはん



☆ごはんやパンにあと3つ☆

## 朝ごはんメニューの工夫やヒント

### 常備しておく便利な食材

くだもの・トマト

バナナ、みかん、ミニトマトなどナイフいらずで食べられるものならとっても簡単！

牛乳・チーズ・ヨーグルト

冷蔵庫から出してすぐに食べられます。カルシウムもたっぷり！

納豆、ちりめんじゃこ、ミックスベジタブル、ツナ缶、サケフレーク、ハム、ウィンナーなど

手軽に使える食材をストックしておきましょう。

たまご

手軽に調理でき、買い置きができて、安い。朝食メニューの優等生！



朝ごはんでき持ちよく1日をスタートさせましょう！

