太宰府市立太宰府東小学校
学校だより

東風（こち）

令和８年１０月２８日（水）
文責：教頭　高口

Dazaifuhigashi　Primary　School
TEL:092-925-3611　FAX:092-925-3567　E-mail:dazaifuhigashi-e@dazaifu-e.ed.jp

たくさんの笑顔があふれました！！

１７日（土）は、PTAふれあいまつりでした。この日に向けて、PTA本部やおやじの会の方々、ふれあいまつりボランティアの皆様、社会体育関係者・地域の方々など多くの皆様が準備を進めてくださいました。本当にありがとうございました。

各ブースでたくさんの笑顔が見られ、子どもたちにとって思い出に残る素敵な１日になったことと思います。このような楽しい時間を過ごすことができるのは、決して当たり前ではなく、多くの方のご尽力があってこそだということを、子どもたちにしっかりと伝えていきたいと思います。そして、「感謝」の気持ちを言葉や行動に表していくことができるように指導してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。








～楽しい1日をありがとうございました～

正しい睡眠習慣で健やかな毎日を！

先日、「睡眠教育」の研究をしている筑紫女学園大学の大西准教授のお話を聞く機会がありました。そこでの学びを紹介します。

【睡眠の3つのメリット】
- ☆成長ホルモンの分泌を促す
- ☆記憶の整理と強化
- ☆脳と身体の疲労回復

推奨される睡眠時間（年代別）

	限界最短睡眠時間	推奨される睡眠時間
新生児（0～3か月）	11～13時間	14～17時間
乳児（4～11か月）	10～11時間	12～15時間
幼児（1～2歳）	9～10時間	11～14時間
幼児期（3～5歳）	8～9時間	10～13時間
学童期（6～13歳）	7～8時間	9～12時間
中高生（14～17歳）	7時間	8～10時間
学生（18～25歳）	6時間	7～9時間
大人（26～64歳）	6時間	7～9時間
高齢者（65歳以上）	5～6時間	7～8時間

出典：The national sleep foundation（米国）の「各年代における推奨睡眠時間」より

左表の「限界最短睡眠時間」とは、この時間を満たさないと心身に不調が生じるとされているものです。お子様の睡眠時間は足りているでしょうか。心身の健やかな成長のためには、十分な睡眠が必要です。是非ご家庭で話題にされてみてください。

東っ子の4つの宝　「あいさつ」「そうじ」「うたごえ」「おもいやり」

11月の行事予定

※予定は変更する場合もございます。ご了承ください。

日	曜日	予　定	下校時刻
1	日		
2	月	10月17日分　振替休日	
3	火	文化の日	
4	水	読み聞かせ（5年）	全学年14:50
5	木	マーガレット3･4年生社会科見学	1･2年14:50、3～6年15:30
6	金	クラブ活動	1～3年14:50、4～6年15:45
7	土		
8	日		
9	月	復習チャレンジ（1･3･5年）	1～3年14:50、4～6年15:30
10	火	水泳学習（1･5年）	1･2年14:50、3～6年15:30
11	水	読み聞かせ（6年） 史跡巡り（6年）	全学年14:50
12	木	社会科見学（5年） 復習チャレンジ（1･3年）	1･2年14:50、3･4･6年15:30 5年15:50予定
13	金	復習チャレンジ（5年） 委員会活動	1～4年14:50、5･6年15:30
14	土		
15	日		
16	月	復習チャレンジ（2･4･6年）	1～3年14:50、4～6年15:30
17	火	水泳学習（1･5年）、 九国ツアーズ（6年）	1･2年14:50、3～6年15:30
18	水	読み聞かせ（1年） 2年生通過テスト	全学年14:50
19	木		1･2年14:50、3～6年15:30
20	金	復習チャレンジ（2･4･6年） たてわり活動	1～3年14:50、4～6年15:30
21	土		
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火		1･2年14:50、3～6年15:30
25	水	全校一斉読み聞かせ 自然教室（5年）～26日	1～4･6年14:50
26	木	特別時制　水泳学習（2･4年）	**1～4･6年12:50** 5年14:00予定
27	金		1～3年14:50、4～6年15:30
28	土		
29	日		
30	月		1～3年14:50、4～6年15:30

※11月26日（木）は、職員研修のため、下校時刻が12:50になります。

ご協力よろしくお願いいたします。

11月から各学年で「復習チャレンジ」を実施します。算数の学習を中心に、既習内容の定着を図るものです。そこで、保護者の皆様に「丸付けボランティア」を募集します。

先日テトルでも配信していますので、ご協力いただける方はテトル文面（Forms）を確認の上、ご登録をお願いいたします。

【内容】
・プリントの丸付け
・子どもたちへの励ましの声掛け

行ってきます！！

10月29日から6年生が修学旅行で長崎に行きます。平和への願いを込めて、全校みんなで折った折り鶴を奉納したり、フィールドワークを行ったりします。長崎の地でしか感じられないことがたくさんあるはずです。五感をフルに使って学んできてほしいと思います。





後期もよろしくお願いします。

令和8年度の後期がスタートしています。今年度も残り半分となりました。後期は次年度につながる大事な時期です。学年・学級の絆をさらに深め、学習の充実を図ってまいりたいと思います。

保護者の皆様、地域の皆様、後期もどうぞよろしくお願いいたします。