

学校だより



令和6年度5月号

なつのかも



本校ホームページ新
QRコードです。スマホ
などからも閲覧できま
す。ご活用ください。

第177号 (R6. 5. 1)

練馬区立光が丘夏の雲小学校

早寝・早起き・朝ごはん

校長 宮林 伸之

木々の緑が鮮やかな季節となりました。1年生をはじめ子供たちは新しい環境に慣れ、元気に学校生活を送ることができています。ご家庭での子供たちの健康管理や励まし、地域の方々による温かい見守りのお蔭と、感謝申し上げます。

私は毎朝正門に立ち、登校してくる子供たちに挨拶をしています。子供たちの元気な挨拶に一日の活力をもらっていますが、ときに、まだ眠そうで周囲の働きかけに十分反応できていないのでは？と思う子供を見かけることがあります。

文部科学省は「できることからはじめてみよう 早ね早おき朝ごはん」のリーフレットを作成し「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性について触れています。ぜひ、機会があればお子さんと一緒にご覧ください。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、平成18年4月24日に、本運動に賛同する百を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者が参加し、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されて以来の国による取組です。

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であると言われています。子供がいずれ自立し、自分の生活をマネジメントできるようにするために、学童期から家庭、学校それぞれの場で、子供により習慣形成を図っていくことが大切です。

学力向上、体力向上、豊かな心の醸成に向けて、学校では具体的な指導の手立てを講じてまいります。その力の育成にとって欠かせないこととして、基本的な生活習慣や学びの主体者としての基礎・基本の定着が挙げられます。基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。実際に、睡眠不足のため朝からあくびをしていて課題に集中できない姿、学んだことをうまく積み重ねていけないために、力が伸びていかない、自信がもてない姿につながる場合があります。

教えるべきことはしっかり教える。やるべきことはきちんと行わせる。守るべききまりがあることを理解させ、きまりを守ろうとする意識や実践力を高めていくなど、一見、学力や体力、豊かな心の醸成と関係ないように思われるかもしれませんが、根っこは同じです。子供の力を高めるための近道はありません。「あたりまえのことをあたりまえにできる」子供を育てることを目指して、学校と家庭と共育活動を進めていきたいと思っております。ご協力よろしくお願いたします。

話は変わります。6月1日土曜日に、運動会を開催します。連休後から運動会特別時程も始まります。最近25度を超える日が続く、急激な熱さに子供たちの体も慣れていないせいか体調不良を訴える子供も増えています。十分な水分補給や、適宜休憩をはさむことで熱中症を予防しながら、運動会の練習をしていきます。ご家庭では、練習期間中、睡眠時間の確保、朝食をしっかりとりらせていただきますようよろしくお願いいたします。

