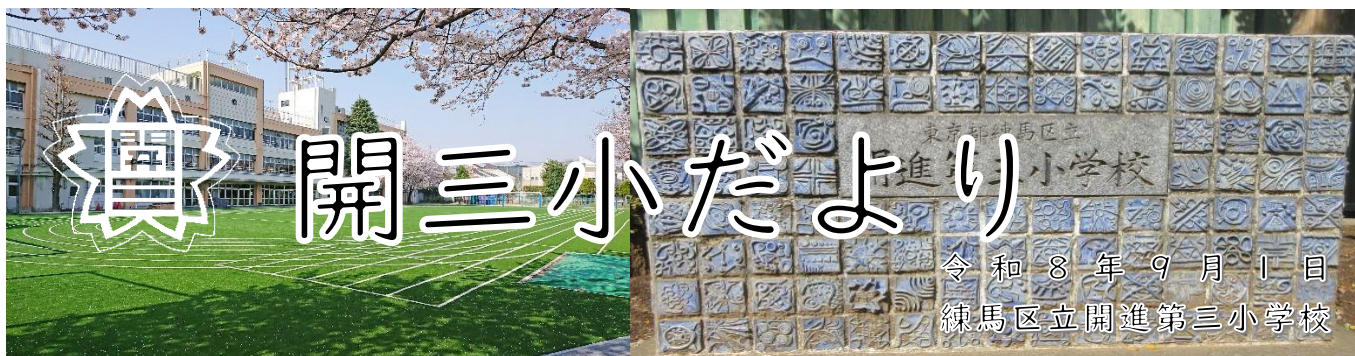




見直してみましょう生活習慣

校長 佐々木 秀之

校庭、校舎に子供たちの元気のいい爽やかな声が戻ってきました。45日間の夏休みが明け、今日から2学期がスタートします。子供たちにとってこの夏休みは、学期中にはできないかけがえのない多くの体験ができたと同時に、好きなことにとことん取り組んだり、今まで学習した内容を学び直したりするなど、自分の力を大いに伸ばすことができた夏休みだったことと思います。

＊

先日、文部科学省が小学校第6学年を対象に行った本年度の全国学力・学習状況調査の速報値が発表されました。報道では学力についてのみ公表される傾向がありますが、調査の中には生活習慣に関する質問項目もあります。

【毎日同じくらいの時刻に起きていますか】

起きている、どちらかといえば起きていると回答した子は全国で90.7%でした。子供は眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモンや、成長や細胞の新生を助けるホルモンがたくさん分泌し、自分の身体をつくっていています。医学が発達していなかった頃から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは、医学的にも正しいことです。また、体温のリズムも睡眠やホルモンのリズムと関係しています。生活が遅寝・遅起きになると、体温のリズムが普通のリズムより3～4時間後ろへずれ込み、「日中の活動時に元気がない」「夜は眠れず、元気である」といった悪循環を生じてしまいます。「早起きは三文の徳」とあるように、一日の生活リズムを整えるためにも早寝・早起きを実践したいものです。

【朝食を毎日食べていますか】

食べている、どちらかといえば食べていると回答した子は全国で93.3%でした。朝ごはんには、睡眠で低下した体温を温めて、脳や身体を活性化させる効果があります。また、食べ物がお腹に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。朝ごはんを抜かした子供たちは「つかれる」「いらいらする」等の身体の不調を訴える割合が高く、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があると言われています。一日のスタートを快く切るためにも、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

＊

生活の利便化や生活様式の変化は、子供たちの生活習慣にも大きく影響を与えています。しかし、子供たちだけに生活習慣を見直させようとしても、それは子供に負担を強いるだけです。子供たちが学校生活のリズムを取り戻すためにも、私たち大人自身が生活習慣を見直し、子供たちが健やかに成長するための環境を整えたいものです。

学校の行事予定（9月分）

行事予定（○数字は学年）				授業時数					
日	曜	朝会・集会 委員会・クラブ	行事	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
1	火		2学期始業式 ※給食なし 4時間授業	4	4	4	4	4	4
2	水		給食始 避難訓練	4	4	4	4	4	4
3	木		身体計測⑤⑥	4	4	4	4	4	4
4	金		身体計測③④	4	4	4	4	4	4
5	土								
6	日								
7	月		身体計測①②	5	5	5	6	6	6
8	火			5	6	6	6	6	6
9	水	委員会	たてわり班活動	5	5	5	5	6	6
10	木			5	5	6	6	6	6
11	金			5	5	6	6	6	6
12	土		土曜授業日 道徳授業地区公開講座	3	3	3	3	3	3
13	日								
14	月	全校朝会		5	5	5	6	6	6
15	火		開校記念日						
16	水		4時間授業（5年2組のみ5時間授業）	4	4	4	4	4	4
17	木			5	5	6	6	6	6
18	金			5	5	6	6	6	6
19	土								
20	日								
21	月		敬老の日						
22	火		国民の休日						
23	水		秋分の日						
24	木			5	5	6	6	6	6
25	金			5	5	6	6	6	6
26	土								
27	日								
28	月			5	5	5	6	6	6
29	火		岩井移動教室保護者説明会⑤（14：30～15：30） 5年生のみ4時間授業	5	6	6	6	4	6
30	水	クラブ		5	5	5	6	6	6

【10月の主な予定（全学年に関わるものです。）】

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1日（木）都民の日（休日） | 24日（土）運動会 |
| 7日（水）4時間授業 | 25日（日）運動会予備日① |
| 14日（水）4時間授業（1年1組のみ5時間授業） | （その場合は24日が休業日） |
| 21日（水）5時間授業 | 26日（月）振替休業日 |
| 23日（金）運動会前日準備 4時間授業 | 27日（火）運動会予備日② |

2学期が始まりました 生活指導部より

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごした人も多いことでしょう。学校のリズムを整えるためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」を見直してみましょう。

早く寝るためには少なくともご家庭で決めた時間帯にはふとんに入り、入眠の準備をすることが必要です。部屋を暗くし、大きな音などが出ない環境にすることも大切です。十分な睡眠時間を確保することで自然と目が覚めます。また朝起きたら太陽の光を浴びることで一日の活動がスムーズになります。さらに、一日の始まりにバランスの取れた朝ごはんを摂りたいものです。主食のほかに肉、魚などのたんぱく質、野菜などのビタミンも意識して摂れるとよいですね。

○登下校時、通学路や登下校時刻、時間帯を守っていますか。

→災害が起きたとき、安全が確保できればよいのですが、何かあったときは通学路を探すことになります。大切な命を守るためにも親子で確認をしましょう（早く登校しすぎてしまう児童もいます）。

8時15分から8時25分に学校に到着するように登校します。

○安全のために、必要最低限の持ち物は持っていますか。

→火災時、煙を吸い込まないため、けがをした場合の止血のためなど、非常時に備えて清潔なハンカチを持ちましょう。記名も忘れずに、持ち物をチェックしましょう。

道徳授業地区公開講座のお知らせ

「道徳授業地区公開講座」を下記の通り開催いたします。本講座は、道徳授業を保護者や地域の方々が参観し、学校における道徳教育の在り方や家庭・地域社会との連携について、相互の理解を深めることを目的としています。

令和8年9月12日（土）

- | | | |
|-----|----------------------|------------|
| 1校時 | 【1、3、5年生 道徳公開】 | 8：45～9：30 |
| | 【2、4、6年生 通常授業】 | ※公開あり |
| 2校時 | 【2、4、6年生 道徳公開】 | 9：35～10：20 |
| | 【1、3、5年生 通常授業】 | ※公開あり |
| 3校時 | 講演会（マルチパーパス） | 10：40～ |
| | 演題：「みんなの子供を みんなで育てる」 | |
| | 講師：元校長 土屋 信行 先生 | |
| | ※授業の公開はありません。 | |