



関町小通信

平成24年5月1日
練馬区立関町小学校
校長 吉田隆司

三つの大事なこと

美しく咲き誇った花々が、緑の葉にとって代わる時季を迎えています。日々刻々と緑を濃くしていく自然の美しさに心を動かされ、同時に自然の息吹からは命のエネルギーが感じられます。

早いもので新年度も一ヶ月を過ぎました。一年生は、元気の良い学校生活を送っており、新しいことを何でも吸収しようとする意欲に満ちあふれています。それぞれ進級した学年も、新しいクラスづくりや学習に力を注ぎ、順調なスタートを切ることができました。今後とも、学校と家庭が手を携えて、意欲的に学校生活を過ごし、学習に取り組めるようご協力をお願いいたします。

さて、学校での学習や生活を支えるのは、なにをおいても気力、体力です。学習においてしっかりと課題を受け止め解決していくにも、元気よく明るく生活するためにも健康な体と心がなくてはなりません。

ところで、昔から「寝る子は育つ」といわれています。人間の体は1日が、25時間だそうです。1日は24時間ですから、人間の体と1日には1時間の差があります。この差を調節しているのが朝日です。体内時計が朝の来たことを感じ、地球の時間に合わせるのだそうです。人間の体は、日の出、日の入りの自然のサイクルに合うようにできており、この習慣を維持することが何より大切です。睡眠中には成長ホルモンを出し、脳を休めたり体の点検を行ったりしています。睡眠が十分だと、気持ちを安定させる働きをする「セロトニン」が分泌され、気持ちを穏やかにしたり、前向きになったりします。

そのためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」の確立が重要です。この習慣が、意欲的に生活をし、学力を向上させることにつながり、まさに学力、気力、体力の源となります。

新学年がスタートしたこの機会に、規則正しい生活習慣を確立し、元気に学校へ送り出してください。学校では、子どもたちの活力をしっかりと受け止め、指導に力を注ぎます。

5月の生活目標「きまりを守ろう」

- 廊下は右側をすずかに歩こう
- 時間を守って生活しよう
- 持ち物に名前を書こう
- きまりを守って楽しくあそぼう

新年度の学校生活が始まって一ヶ月が経ちました。「おはよう」「こんにちは」「さようなら」の挨拶の声も増えてきて気持ちがいいです。ご家庭での毎日の挨拶はいかがでしょう。

5月は、“関町小のきまり”を確かめながら、より、楽しく安全に学校生活をおくることができるように指導していきます。ご家庭でのご協力をお願いいたします。