

家庭数で配布します。

学校だより

八幡台小学校

NO.469

平成30年4月27日

生活のリズム

学校長 志場 俊之

若葉が目まぶしい季節がやってきました。運動場から見える山の緑がとても近く、季節を感じられる環境で学習できることはありがたいことです。保護者の皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

新学年がスタートしてから1ヶ月が過ぎました。新しい学年になり、どの子もやる気に満ちあふれているようで、本当にうれしいことです。

さて、よいスタートを切れたのもつかの間、5月に入るとすぐに連休があります。連休でいろいろな経験を積むのはとてもよいことですが、連休明けには、生活のリズムが乱れたり、体の調子を整えられなかったりするものです。

子どもたちが心身ともに健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切とされています。また、そのためには、家庭の果たす役割は大きいところです。

つい先日、10時半ごろでしたか、「おなかがすいた。」と言って、学習に集中できないでいる子どもを見かけました。聞いてみると、朝ごはんを食べてきていないとのこと。時間がなかったのでしょうか。

最近の子どもたちを見ていると、成長期の子どもにとって大切にしなければならない「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」生活習慣が大きく乱れているように思われます。こうした生活習慣の乱れが、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。

文部科学省や農林水産省の調査等でもはっきりしていることで、保護者の方にもご存じの方が多いたと思いますが、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率が高いという傾向があります。これは、毎年4月に行われる全国学力・学習状況調査及び児童質問紙等結果から、明らかにされていることです。

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんですっかりエネルギーをチャージして、脳に栄養を与えてあげなければ、「起きているようだけれど、脳は起きていない。」というような状態になってしまいます。

また、朝ごはんは、体温を上げることにも深い関係があります。学習に集中できなくなるのもそのような理由が関係していると言えるでしょう。たった1回のこととか、たった1食くらいとか考えずに、「ちりも積もれば山となる」何でも小さなことの繰り返しです。漢字を覚えるのも、1つ覚えたら1つ分だけ賢くなる。1食食べれば1回いい環境で学習できる。小さなことでもよいと思うことを子どもに提供する、そんな学校でありたいと思いますし、そんな保護者であってほしいと願っています。

県でも、「早寝、早起き、朝ごはん」というキャッチフレーズで、子どもたちの生活習慣を整えるよう呼びかけています。

そこで、学校では、5月7日(月)～11日(金)の1週間、子どもたちの「生活リズムチェック」アンケート調査を行い、就寝時刻、起床時刻、朝食、歯磨きなどを調査し、子どもの生活リズムを把握するとともに、指導に生かしていきます。

保護者の皆様のご協力、よろしくをお願いします。

5月のスケジュール



- 1日(火) 登校指導、下校指導、聴力検査1年
- 2日(水) 集金袋配布、いじめなくそうデー、聴力検査2年
- 7日(月) 家庭訪問①、集金、生活リズムチェック開始、聴力検査3年
- 8日(火) 家庭訪問②、集金、3-1校区探検、聴力検査4年
- 9日(水) 家庭訪問③、3-2校区探検、新しく来られた先生方との交流会(なかよし)
- 10日(木) 3-3校区探検、視力検査3年、内科検診1年、6の2・6の3、ALT
スクールカウンセラー来校
- 11日(金) 家庭訪問④、聴力検査6年
- 12日(土) 子どもセンターサッカー教室
- 14日(月) 家庭訪問予備日、心電図1年、ALT、移動図書
- 15日(火) 登校指導、下校指導、耳鼻科検診1・3年、絵本読み聞かせ2年
- 16日(水) 交通安全教室(1・3年)、視力検査4年
- 17日(木) 春の遠足
- 18日(金) 視力検査5年
- 21日(月) 視力検査6年、1、2年遠足予備日
- 22日(火) 引き渡し訓練、スポーツテスト3・4年生、育友会役員委員会
- 23日(水) スポーツテスト1・2年生
- 24日(木) 検尿1次、スポーツテスト5・6年生、内科検診2年・4の1・4の2
- 25日(金) 第38回開校記念日、検尿1次予備日、内科検診3年・4の3、
- 26日(土) 育友会資源集団回収、
- 28日(月) ペア交流給食、移動図書
- 29日(火) 教職員課訪問、育友会企画委員会
- 31日(木) スクールカウンセラー来校、4年パッカー車来校

※ 遠足・社会見学などについては、別紙にて計画を詳しくお知らせします。
 ※ 教育委員会からのお知らせです。映画館などで終了時刻が10時を回る映画については、保護者同伴でも入ることはできません。お気を付けください。



一年生を迎える集会



元気な1年生、81名が入学しました。

- ★6月の
主な行事
- 6月15日(金)
・授業参観・
懇談会
- 6月20日(水)
・教師の研修会のため4時間授業
下校 13:30