



浜宮だより

平成24年7月号
(2012年)
NO. 333号

和歌山市立浜宮小学校

家庭の生活リズムが子どもの健やかな心身を育てます —睡眠の大切さと時間をしつけることを再認識しましょう—

寝る子は育つと昔から言われますが、なぜなのでしょう。ネズミの実験では、無理やり起こしておくと皮膚がただれ、免疫機能が低下して数週間で死んでしまうそうです。

睡眠時間は食事、学習、免疫力と密接な関係があります。成長ホルモンは寝ている間に分泌され、昼間使った体の修復作業をしてくれますし、記憶や物事を考える力も寝ることで定着します。逆に睡眠不足が続くと食欲を調整するホルモンのバランスが崩れ、肥満の原因になることもあります。だから、成長期にある小学生にとって、睡眠時間をしっかり確保することが、心と体にとって、とても大切であることは間違いありません。では、どのようにすれば子どもの睡眠時間を確保できるのでしょうか。

まず、基本的な生活リズムという点からは、大人のリズムを押しつけるのではなく、子どものリズムに大人が合わせる事が大切です。低学年であれば部屋を暗くした後大人がしばらくいてあげたり、絵本を一冊読んだら寝るという約束をしたりします。子どもが安心して眠りにつける環境をつくってあげてください。

次に時間をしつけることが大事なポイントになります。幼いころに身についたものは生涯忘れません。「〇時までには終わらせよう」「〇時には布団に入りなさい」と言葉かけをして時間を意識させてください。

時間を管理できるということは自己管理の第一歩です。部屋ごとに時計を置く工夫をしたり、時間を守れたらしっかりほめてあげたり、小さな目標をつくり、達成したらほめる。この繰り返しで子どもの自立を促進します。

しかし、大人は忙しいもので、ついつい大人のペースで生活リズムがつくられてしまいがちになります。大人がやろうとするのではなく、子どもに役割を与えていろいろ挑戦させてください。お米をといだり、炊飯器のスイッチを入れるぐらいなら低学年の子でもできます。中学年・高学年なら簡単な調理を手伝わせてあげてください。食に関心をもたせるよい機会ですし、家族の役に立っていることを意識させることにもなります。小さいうちから親の手伝いをさせ、理屈ではなく、自然とやる事が当たり前と思えるようにさせていくのがしつけです。

大人がやってしまえば楽なことは多いのですが、そこは子どものためにぐっと我慢です。子どもが時間を意識し、多少大人の生活リズムが乱れても子ども自身が自己管理できるようになっていくことが本当の自立につながるものと考えます。ぜひ、できることから取り組んでください。
【校長 西端 幸信】

＜7月の行事の予定＞

2	月	学校安全の日 登校指導 遊具点検 水曜日の校時・時間割 通学路セーフティネットの日 5年3組研究授業＞5限目 児童下校(5-3以外)＞13:20	19	木	給食終了
3	火	下校指導	20	金	1学期終業式 児童下校＞11時30分
4	水	月曜日の校時・時間割 いじめなくそうデー	23	月	7月分給食費引き落とし日 4,000円(準備よろしくお願いします)
5	木	4年「喫煙防止教室」＞5限目	23	月	個人懇談会＞9時～12時 3-2, 4-3, 6-2以外の学級
7	土	土曜教室 子どもセンター「野球教室」	24	火	個人懇談会＞9時～12時 全学級
10	火	下校指導	25	水	個人懇談会＞9時～12時 3-2, 4-3, 6-2
11	水	6年「和歌山大空襲学習」＞5, 6限目 クラブ活動(4, 5, 6年＞5限目) クラブ活動卒業アルバム用写真撮影	8/1	水	登校日＞児童下校 10:30
16	月	海の日	8/21	火	登校日 6年修学旅行説明会＞10:30～
17	火	下校指導	9/3	月	2学期始業式 11時30分下校
18	水	クラブ活動(4, 5, 6年＞5限目)			

「いつもありがとう！」 (1年生)



ピカピカの1年生として入学してからすでに2か月半が過ぎようとしています。子どもたちは、新しい小学校生活を楽しみにしていた反面、不安も多かったのですが、大勢の人たちに見守られながら、だんだん学校生活に慣れてきています。

先日、子ども達は、2年生のお兄ちゃん、お姉ちゃん達に、学校たんけんに連れて行ってもらいました。1階から4階までどんなお部屋があるのか、教えてもらいました。

～子どもの作文～

・ちょうりいんさん、がんばっていたよ。ほうそうしつは、おんがくがここからながれてきてるんよと、2ねんせいの〇〇ちゃんがおしえてくれました。

・いっばいきょうしつにいったのしかったよ。6ねんせいや2ねんせいのおへやをみてうれしかったよ。
6年生には入学以来、随分お世話になっています。一年生を迎える会で手をつないでもらい、花のアーチをくぐりました。津波避難訓練で名草山へ登るときも、遠足で県立自然史博物館へ行くときも、連れて行ってもらいました。また、新体力テストの記録もとってもらいました。そのうえ、毎日給食や掃除のやり方を教えるに来てくれています。子どもたちの中には、休憩時間も6年生のお兄ちゃん、お姉ちゃんに遊んでもらっている子も多いようです。

～子どもの手紙～

・てつないでくれてありがとう。うれしい。ありがとう。またあそんでね。えんそくのとき、いっしょにあるいてくれてうれしかったよ。

・いつもありがとう。はなのあちもえんそくもありがとう。6ねんせいのおにいちゃん、おねえちゃん、また、あそんでね。1ねんかん、おせわになります。ありがとう。

周りのみんなに声をかけてもらい、教えてもらい、助けてもらいながら、子どもたちは、日々少しずつ心も体も大きくなってきているように感じます。感謝・感謝の気持ちでいっぱいです。ほんとうに、ほんとうに、ありがとう！これからもよろしくお願いします。

(5年生)

6月7日(木)、5年生は社会見学に行ってきました。私たちの暮らしを支える様々な仕事について学んできました。

～子どもの作文～

初めて行った「朝日新聞」

ぼくは社会見学で初めて朝日新聞社に行きました。初めて知ったことがたくさんありました。

初めは初めは小さな部屋で新聞社の人のお話を聞きました。日本には北海道支社、東京本社、名古屋本社、大阪本社、西部本社の4本社と1支社があると言っていたので、そんなにたくさんあるんだなあと思いました。ぼくはそんなこと考えたこともなかったので、大阪だけだと思っていました。他には大阪本社と東京本社の新聞の「朝日新聞」と書いたところの模様がちがっていたのが1番びっくりして、心に残りました。

次に新聞社の人たちが仕事をしているところに入りました。その中には、時計が50個以上ありました。それで静かでした。

またちがうところに行きました。そこには、ジェットコースターみたいな機械がありました。ぼくは思わず、「すげー。めっちゃ速いな！」と言いました。1秒に20枚以上運んでいると言っていました。ぼくは50枚ぐらい運んでいるのかと思いました。朝日新聞社は、びっくりしたり、初めて知ったりしたことだらけで楽しかったです。すごいい勉強になりました。



＜お知らせとお願い＞

- ① 今年度の個人懇談会の日程は、夏季休業中の教員研修のため、学級により日程が異なります。3年2組・4年3組・6年2組は、7月24日(火)、25日(水)の2日間です。他の学級は、7月23日(月)、24日(火)の2日間です。ご了承ください。なお、個人懇談会の案内(日程希望調査含む)は、7月2日(月)に配布させていただきます。
- ② 8月21日(火)登校日の10時40分から11時40分まで、6年生の修学旅行説明会を行います。修学旅行が9月10日・11日のため、夏季休業中に実施させていただきます。(案内は後日配布)
- ③ 育友会生活環境部主催の「親子清掃」は、8月25日(土)に実施させていただきます。暑さ対策のため、午前中の短時間で行いますので、ご協力よろしくお願いいたします。