



浜宮だより

平成25年11月号
(2013年)
NO. 337号

和歌山市立浜宮小学校



子育てポイント 『寝る子は育つ?』

——時間と睡眠を管理できる子は健全な成長ができます——

2学期も半ばを過ぎ、運動会、修学旅行、加太合宿と大きな行事も子どもたちの心に大切な思い出を残して無事終了し、今月は、4. 5. 6年生の元気な森の子事業での林業体験、5年生の住金見学、1～4年生の秋の遠足、持久走大会と盛りだくさんな学校行事が計画されています。また、今月は、学校開放月間として1ヶ月間、学校の授業を初め、すべて活動を公開いたします。どうか、お誘い合わせの上、浜宮小学校へお越し頂き、子どもたちの学校での様子をお気軽にご覧いただけたらと思います。

さて、今月のお話です。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眠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。この繰り返しが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が、忙しいときこそ、すべて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、自然とやるの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。

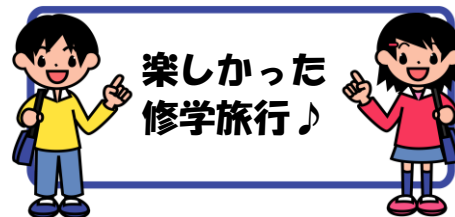
子どもが時間を意識し、多少大人の生活リズムが乱れても子ども自身が自己管理できるようになっていくことが本当の自立につながるものと考えます。ぜひ、できることから取り組んでいただきたいと思います。



校長 西端 幸信



2年生は、運動会で、「学園天国」を踊りました。元気な掛け声を出しながら、笑顔でかわいらしく踊ることができました。大玉ころがしでは、自分たちの体よりも大きい大玉を、力を合わせて頑張って転がしました。
～思い出に残るいい運動会になりました♪～



楽しかった
修学旅行♪

千両箱…
重たいな。
何キロぐらいありそうかな。



なかなか火をつけるのが難しいな。

どの水を
飲もうかな。
僕はお金持ちになりたいな。



私は、勉強が
しっかり身につくように……と。

11月は『学校開放月間』です。
予定は別紙配布させていただきます。



【11月の行事予定】

1	金	学校安全の日 通学路セーフティネットの日・登校指導	20	水	教科等別研修会>12:00(給食)13:00(下校)
1	金	出前教室(明治乳業)4年生	21	木	モアレ検査(5年生)
3	日	文化の日	22	金	元気な森の子〔南部川町〕(5年生)
7	木	元気な森の子〔根来げんきの森〕(4年生)	22	金	給食費引き落とし日>4000円+10円=4010円
9	土	ミニバスケット大会(野崎小学校)	23	土	勤労感謝の日
13	水	委員会活動(5.6年生)>5限目	24	日	日曜参観。2限・4年生(1,2限) 教育講演会>3限 浜宮まつり(午後)
14	木	よい歯の最優良校表彰	25	月	振替休日
15	金	遠足 《晴》四季の郷(1,2年) とんぼ池公園(3年) 《雨》わんぱく公園(1,2年) 海遊館(3年) 稲村の火の館と角長(4年生) 住金見学(5年生) 元気な森の子〔田辺市中辺路町〕(6年生)	26	火	歯科検診>1,3,5年生
			27	水	明和ブロック人権実践発表会>13:30
			28	木	歯科検診>2,4,6年生 集会>1限 こども防犯教室>3年生
			29	金	持久走大会(紀三井寺陸上競技場)

