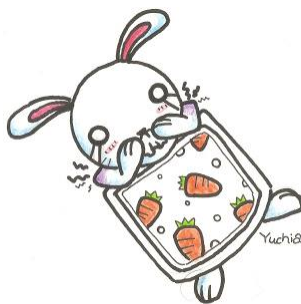


平成 27年度 9月 472号

学 校 通 信

山東小学校



家庭の生活リズムが子どもの健やかな心身を育てます

一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

長い夏休みも終わり、校庭に子どもたちの元気な歓声が帰ってきました。今年の夏は、記録的な猛暑で、夜も寝苦しかったり、体調維持が大変だったことと思います。

さて、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で皮膚がただれ、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。お米をといたり、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、2学期のスタートにあたって、親子でできることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

校 長 西端 幸信

子どもたちの作文コーナー

2学期がんばりたいこと 6年児童

1学期は、みんなで力を合わせて作った、組体操をがんばったなあと思います。小学校最後の運動会では、「人を信じる」、「協力する」、「助け合う」という言葉をもらいました。それが、がんばって得られたことだと思います。

がんばったことはもう一つあります。それは、水泳です。6年生での水泳は、平泳ぎができないとだめだったので、すごく練習しました。そして、私は25メートルを平泳ぎで泳ぐことができ、やりとげた気持ちを得ることができました。

がんばれなかったことは、勉強です。テストの点が5年生よりも低かったので、がんばりたいと思いました。

2学期は、修学旅行が楽しみです。クラスの友だちと協力したり、助け合ったりして修学旅行を楽しみたいです。がんばりたいことは、勉強です。夏休みが終わってしんどいけれど、2学期は、1学期よりもがんばり、色々なことを楽しみたいです。

カブトムシ

6年児童

今日は、お父さんといっしょにカブトムシを取りに行きました。畑のほうからカサカサと音がしました。ぼくは、イノシシに会わないかと、ハラハラドキドキでした。でも、ぶじにカブトムシをゲットすることができました。うれしかったです。



<10月の主な行事予定>

1日(木) 参観、懇談会 2日(金) 水曜校時
5日(月)、6日(火) 5年加太合宿
8日(木) 就学時健診
10日(土) 親睦ドッジ
20日(火) 1, 2, 3年秋の遠足

9月の学校行事予定表

1	火	大掃除、始業式、セーフティネットの日
2	水	給食開始、委員会 夏休み作品展 (13:00~16:00)、 安全パトロール
3	木	夏休み作品展 (10:00~16:00)
4	金	夏休み作品展 (10:00~12:00)
5	土	
6	日	
7	月	身体測定 (3・4年) 校内競書会 (~17日) 引き落とし日、育友会安全指導
8	火	身体測定 (1・2年)、ALT
9	水	身体測定 (5・6年)、クラブ
10	木	スクールカウンセラー
11	金	
12	土	子どもセンター (和菓子)
13	日	学校美化
14	月	
15	火	交通指導、引き落とし予備日
16	水	安全パトロール
17	木	
18	金	
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	スクールカウンセラー
25	金	国体観戦 (5・6年)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	金曜校時、国体観戦 (4年)



* 9月30日(水)と10月2日(金)の校時を振り替えます。