

はやね はやおき 朝ごはん テレビをとめて外遊び

平成28年度
別海町立野付小学校
学校だより No12
平成29年1月31日
発行責任者
校長 山本 尋子

三角帆

<みんなのめあて>～ がんばる・考える・思いやる～

..... 新しい年のスタート 生活リズムを整えて元気に過ごそう

平成29年は穏やかなお正月で始まりましたが、学校がスタートした早々に大雪に見舞われ臨時休校を余儀なくされました。学校の前も高い吹き溜まりができましたが、火曜日には朝早くから除雪していただき、いつも通りに子ども達を迎えることができました。スケートリンクもリンク造成メンバーの方々のお陰で木曜日から再開、学校がたくさんの方々に支えられていることを本当に感謝申し上げます。

3学期は、1年間のまとめの時期です。短くとも学習のまとめ、進級への準備、6年生は卒業へと新しいステージに向かうための大切な48日間です。(6年生は45日間)寒さに負けず、元気に学校に登校してほしいものです。また、インフルエンザの流行る時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」毎日の生活習慣を振り返り、家庭での体調管理をお願いしたいと思います。

本校では年2回生活リズム表を使った生活リズム調査を行っています。子どもたち自身に自分の生活リズムを振り返らせ、そこから見える自分の生活リズムの問題点に気づき良くしていくよう考えさせるためのものです。8月、11月の結果から、全校的な傾向として、学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなり、それに合わせて起床時刻も遅くなるという実態が明らかになりました。例えば、3・4年生の睡眠時刻が5・6年生になると1時間くらい遅くなっていたり、それに合わせるかのように起床時刻も遅くなっています。幸い朝食を食べて学校にくる子たちは95%を超えていますが、このまま年齢とともに睡眠時刻が遅くなれば、朝ぎりぎりまで寝ていたい、または起きれないということになり、朝食を食べる時間も食欲もない、そのまま学校に行っても、勉強に身が入らないという悪循環に陥ります。

朝食は、1日のエネルギー源です。元気に活動し、しっかり勉強できるために絶対に必要なものです。睡眠不足や朝食抜きは、子ども達の心にも大きな影響を与えています。ちょっとしたことで怒ったり、飽きっぽかったり、集中できなかったり、感情的になって喧嘩したり、いいことは一つありません。十分な睡眠と朝食は、子ども達が毎日を健康に過ごすためにとても大事なものですし、今だけではなく、中学・高校、そして将来働くようになって、一人の人間として自分の力で健康な生活をするためにも必要なものです。

2学期の終わりに8月と11月の生活リズム表を一人一人の子ども達に返しました。それには養護の工藤先生からのコメント・アドバイスが書かれてあります。もうお読みになったと思いますが、今一度子ども達と見直し、子ども達にとって好ましい生活習慣が身につくよう見守っていただければと思います。高学年といえども、まだまだ、子どもです。大人の支援が今必要な時だと思えます。よろしくをお願いします。



校長 山本 尋子

