

めざす子ども像
○夢いっぱいの子
○笑顔いっぱいの子
○元気いっぱいの子

学校だより



R. 元 5. 7
令和元年 2号
第三小学 校
文 責：出 田

山々の木々の緑が色濃くなり、草木の可憐な花が咲く季節となりました。

今年は大型の10連休がありました。子どもたちの様子はいかがだったでしょうか。

5月は、運動会が26日(日)に開催され、それに向けての練習がこれから始まります。学校生活のリズムを早く取り戻し、心身ともに元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力のほどよろしくお願い致します。まずは、子どもたちに「早寝・早起き・朝ごはん」の実践に取り組ませてください。

元気な体と心 ～「生活リズムと睡眠」～

健康な体があってこそ、健康な心が育っていきます。そのためには、毎日の生活リズムの確立と質のよい睡眠が大切になります。文科省「早寝 早起き 朝ごはん」からその大切さについて紹介します。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されます。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

■ 睡眠習慣は心の安定・身体の発育成長・学力面などに影響を

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする・攻撃性が高まる・無表情になる等情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連が見られます。また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

5月事故に注意

10連休後のこの1週間を大事に

県警察本部交通部によりますと、交通事故の発生状況は次のとおりです。「自分の命は自分で守る」子ども自身が「自分で安全確認」をする習慣化が図られるよう努めていきましょう。

◆児童の交通事故発生状況

- ①登校時間帯における午前7時台及び下校時間帯である午後3時から5時までの間に多発
- ②道路横断中の交通事故の約半数は子どもに違反はないが、約38%は児童の飛び出しが原因
- ③月別では、通学に慣れてきた5月に交通事故が増加
- ④低学年では歩行中、高学年では自転車乗車中の交通事故の割合が増加

新年度取り組むこと

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。学校では、昨年度の反省を踏まえ、今年度の重点指導事項として3つのことについて取り組んでいます。ご家庭でもよろしく指導願います。

(1) 元気なあいさつと返事

○『気持ちのよいあいさつ』の輪をみんなで広げていきましょう。

(2) 話の聞き方

「相手を見て話を集中して聞くことができる子どもへ」
○席に座って話を聞く、学習する習慣が身に付いています。さらに、ここぞという時に集中できる力を育てていきましょう。

(3) 下駄箱の靴やトイレのスリッパの整頓

○自分のフロアは大丈夫？まずはよく使う所からきちんと揃えていきましょう。乱れていても、みんなが一人1回揃えると、277回揃えることになり、いつもきれいに揃う学校になります。子どもたちに考えさせながら、気持ちよく過ごせる学級・学校をつくっていきましょう。

育友会総会でお願いしたこと

(1) 明るく楽しい学級・学校をつくります

- ①「ありがとう」「～が上手ね」等感謝の言葉、やさしい言葉を大事にしてください。(仲間づくりへつながる)
- ②他の子どもとは比較せず、お子さんのよさをほめ、叱る時は行った行為を叱ってください。
- ③お子さんの話を聞いたり一緒に活動したりするなどふれあいの時間を大事にしてください。
「安心できる家庭が一番」失敗や悩み、困っていることなど何でも言える、聞いてもらえる親子関係

(2) 学力をつけます

- ①将来の夢ややりたい仕事について、話題にしてください。(学習や生活面でがんばる原動力に)
- ②宿題をすませたか、きちんとできているか確認、見守りをしてください。
- ③読書や体験(お手伝い等)をさせてください。
(家庭10分間読書の実施)
- ④学習の様子を把握し、担任と連携をとってください。

◇その他

- ①子育てや教育は正解がいっぱい、やり方もいっぱいあります。何かありましたら、まず担任へ、言いくかいたら、教頭・校長へ連絡をお願いします。学校や担任の批判は、子どもの前ではさけてください。子どもと教師の信頼関係が崩れてしまいます。
- ②何かトラブルがあった時、子どもを信じることは大事ですが、人は弱いもので、中には自分を守るために、自分の都合のいいように話すことがあります。学校では、複数の子どもに聞いて事実を確かめます。

以上、お願いばかりしてきましたが、
「学校が、家庭が、地域が、子どもたちの心身の成長の場」となるよう、学校と家庭が同じ方向を向いて、努めてまいりたいと思います。よろしくお願いします。