ともに

Dear our partners, Dear our friends,

【校訓】
やさしく
かしこく
すこやかに

平成27年１０月１３日
第２２号

天草市立久玉小学校
学校通信
編集代表
校長　本田勝則

生活を整える・身なりを整える

少し気になるデータをお示しします。

これは、久玉小で、先日集計した生活アンケートの結果です。

ご存知のことと思いますが、生活リズムが、子どもたちの成長を支えます。

「ゲームをしていて夜遅く寝た」
「朝ギリギリに起きて朝食を食べていない」
「朝食食べたけど一品だけ」

そんな状況で子どもが健やかに育つか、と考えたら、どなたも「？」をつけられると思います。

子どもの人生のベースになる「生活を整える」ことは保護者の大切な役目です。

大団円
～校長室より～

生活リズムの調整を！
～寒さに負けない心をつくる～

朝、寝床から起き出すのがつらくなり始める時期となりました。お宅の朝の様子はいかがでしょうか。「起きなさい。」というご家族の大きな声が響くご家庭もあるのではないでしょうか。これからますます寒くなる時期を前に、ご家庭における生活リズムについて点検し、ご家族で話し合ってみましょう。

学校から帰宅後の限られた時間を有効に使うには、どのようなことに気をつければよいのか、子どもたちに問いかけてみてください。

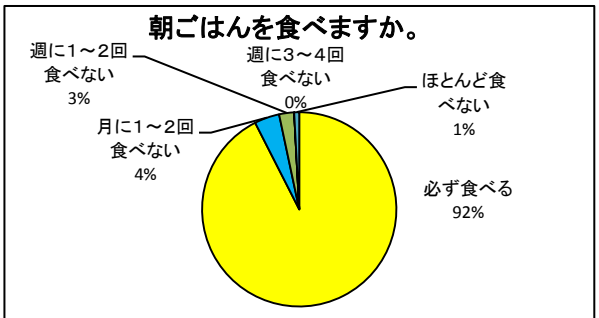
解決方法は、きっと子どもたちが気づいているはずです。ゲームに夢中になりすぎたり、テレビの前から離れられなくなったりして、夜遅くまで起きていると、次の朝起きるのがつらくなります。

これから寒さが増してくると、寝過ごして朝食抜きで登校し、授業中に体調が悪くなることも予想されます。夜、決まった時刻に寝て、朝きちんと起き、朝ご飯を食べて登校する、という基本的なリズムが身につくよう、「久玉っ子」一人一人に声をかけてあげてください。『早寝・早起き・朝ご飯』は、単なるスローガンではありません。「久玉っ子」一人一人に『自立』の精神を育む第一歩なのです。厳しく言うのも愛情のうち、と思って「久玉っ子」の生活習慣形成にお取り組みいただきますようお願いいたします。

さらに、帰宅後の限られた時間の使い方の中に、温かい親子の対話とともに、家庭学習（宿題）や読書の時間、次の日の準備をすることなどが計画的に実行されますと理想的な姿です。ぜひご家庭で実行されますことを期待いたします。

２４時間態勢で人や物が動く社会ですが、成長期の子どもにとって最適な習慣は、『早寝・早起き・朝ご飯』であることに変わりはありません。

今日は本田校長先生が教員になって１３３４３日目
そして、平成２８年３月３１日は１３５１３日目



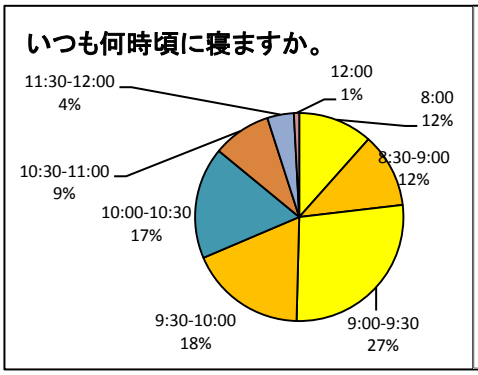
「必ず食べる９２％」はＯＫです。意識していただいていることに感謝いたします。

「月に１～２回食べない」「週に１～２回食べない」「ほとんど食べない」という子が８％いるということ。まず思うのは大丈夫かな？ということです。

通信やホームページでお知らせしていますが、久玉小は朝からエンジン全開です。その流れに乗って、子どもたちは体も心も成長しています。

つまり、朝ごはんを食べない子は、その流れに乗れるのかな？ということです。

「実にもったいない！」



何時までに寝ればいいと思いますか？

３年生までは１０時就寝が理想です。それ以降は健康上の何らかのストレスになると考えていいと思います。高学年になると少しずつ就寝時刻は伸びていくと思いますが、問題は「何をしているか」ということです。

「テレビ視聴を優先し、家庭学習の開始が遅れ、寝ることができない」「遅くまでゲームをしている」これらは、急いで修正すべき課題です。

そしてもう一つ、大人の生活ペースに子どもを合わせないこともとても重要です。

久玉小では「環境を整える」ことにも力を入れています。それは、ただきれいに整理整頓ができているということではなく、整理された環境で子どもたちはより成長すると考えているからです。

学校の方で力を入れている今、同じタイミングで、家庭でも力を入れていただくと、ダブル攻撃で子どもの力は倍増です。

ぜひ考えていただければと思います。

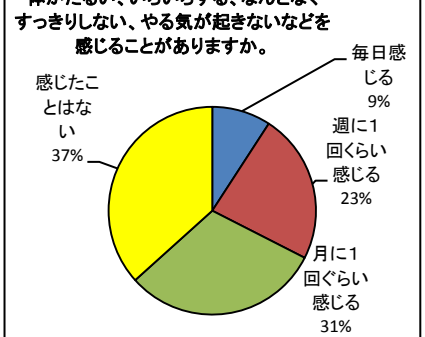
また「生活を整える」ということには「身だしなみを整える」ということも含まれます。

先日話題になったのが、「体育服のゼッケンの隅がはがれたまま」「顔を洗っていない」「標準服のボタンがとれたまま」などです。

例えばゼッケン等は、これは保護者がさっさとしてあげることではなく、子どもに気づく力をつけさせることが大切です。そのうえで、ほころびを直してあげるといいです。

いえ、高学年ならば、直してあげることも不要です。家庭科で学習しています。直すことを促すだけで、子どもたちはあとはできる力をつけるための学習を学校でやっているということでもあります。

子どもたちの環境を一緒に整えていきましょう。



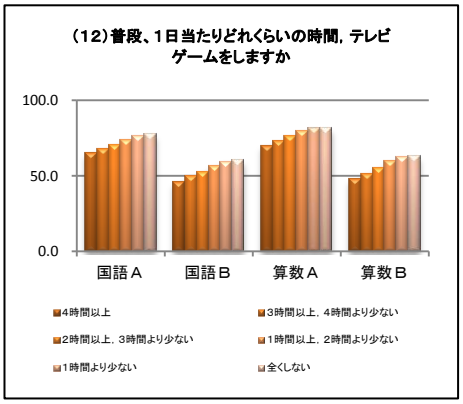
「早寝・早起き・朝ごはん」という３つが揃っていないと、やはり心にも変調を来します。朝ごはんを食べていてもギリギリに起きてバタバタではちゃんと栄養が摂取できるわけもないし、朝のリズムが整うわけもありません。

「万全な状態で、学校に送り出す」

これこそが最高のバックアップです。ぜひお子様と話し合い、親子でお取り組みください。

ホームページならカラーで見ることができます！
ＵＲＬは、　http://es.higo.ed.jp/kutamaes/

なるほど・ザ・家庭教育



一目瞭然の、このグラフをどう思いますか？

すべてのテストで、ゲームにかける時間が短いほど学力が高くなります。

しかもそれが生活習慣になることが怖いです。話し合って時間を決める等は不可欠だと思いますけどどうですか？