



しおかぜ通信

八代市立郡築小学校
校長 村嶋 博史



郡築小ホームページ

学校教育目標「自ら学ぶ子供」

R8,9,9 No,17

ボランティア清掃を続けています

これまでも度々紹介してきました「学校隣の神社のボランティア清掃」は、今学期も続いています。

今朝は、5年生の有志が、高ぼうきやてみを持って集まり早速取り組んでいました。本校の伝統となっているこの取組を守り続けようと頑張っているこの子供たちを誇りに思います。

今後もボランティア活動（地域社会への貢献）をとおして、公共心や道徳心（感謝の心や思いやり）、自己有用感を育み、人間力を高めてほしいと思います。これからも粘り強く続ける子供を応援していきます。



「土曜日は動、日曜日は静」～笑顔で月曜日を迎えるための週末のコツ～

「月曜日の朝、子供がなかなか起きてこない…」、「学校に行く時間になると、なんだか元気がなくなる…」そんな姿を見ると、心配になることと思います。大人にも「サザエさん症候群」があるように、子供たちも月曜日を迎えるときには、小さな緊張やブルーな気持ちを抱えているものです。

子供たちの出席状況を毎日確認していると気付くことがあります。それは、欠席や遅刻が一番多いのは月曜日で、一番少ないのは金曜日であるということです。また、登校時の表情が優れないのも月曜日で、週末になるにつれて改善され、金曜日には挨拶の声も大きくなります。

子供たちが月曜日の朝を元気に迎えるためには、土日の過ごし方に少しだけ「メリハリ」をつけることが大きな鍵を握っています。今回は、家庭でできる週末のちょっとした工夫をご紹介しますので、ご参考にさせていただきます。

土曜日は「動」、日曜日は「静」でリズムを作る

2日間とも全力で出かけたり、逆にずっと家でダラダラしたりすると、月曜日の朝に疲れやだるさが響きやすくなります。週末の2日間に、それぞれ違う役割をもたせてみるとよいと思います。

***土曜日【発散の日】:** お出かけや外遊びなど、アクティブに過ごさせる。平日の疲れやストレスを大好きなことで発散させ、しっかり体を動かすことで夜の熟睡にもつながります。

***日曜日【整える日】:** 翌週に向けて体力を温存する日です。特に夕方以降は予定を入れず、家で読書をしたり家族とのんびり話したりして、心身をリラックスモードへ導きます。

ご家庭でサポートできる3つの工夫

①準備は「日曜日の午前中」までに

日曜日の夜になってから「宿題やったの?」「明日の準備は?」と急かされると、子供は一気に現実に引き戻され、憂鬱な気持ちが強まってしまいます。できれば土曜日のうち、遅くとも日曜日の午前中にはすべての準備を完了させておくとうよいと思います。「あとは遊ぶだけ!」という状態を早く作ること、日曜日の後半を心からリラックスして過ごせます。

②起床・就寝時間は「平日プラス1時間」まで

土日に遅寝・遅起きをしてしまうと、月曜日の朝に「時差ボケ」のような状態になり、体がついていきません。休日も、寝坊させる場合は平日の起床時間+1時間以内に留めおくとうよいと思います。朝はカーテンを開けて太陽の光を部屋に入れ、体内時計を狂わせない工夫も効果的です。

③日曜日の夜は「学校の楽しみ」を話題に

「今週の体育は、何をするのかな、楽しみね」など、学校生活の中にある小さな楽しみや、ポジティブな予定に意識を向けさせる声かけをしてみてください。また、大人も意識して「明日から仕事かあ…」といったネガティブな発言を控え、家族みんなが穏やかにそしてポジティブになるような雰囲気づくりに努めるとよいと思います。

週末にしっかり「エネルギーを充電」して「心と体を整える」ことができれば、月曜日の朝の足取りはぐっと軽くなるものと思います。学校でも子供たちの頑張りの成果のみではなく、その過程をしっかりと認め・ほめ・励まし・伸ばす声かけを随時行い、学校生活での笑顔を増やしていきます。