

# サクラソウ日記

自学ノート提出数累計  
174冊(141人) 9/11 現在  
文責 校長 宮脇 真一

今週は、月曜日から木曜日まで、正門で子どもたちを迎えました。全校集会の話を受け、挨拶をかわす数がぐっと増えました。登校時の見守りの方への挨拶、横断歩道で停車してくれた運転手の方への会釈をする子どもも増えています。特に高学年の班長が率先垂範して挨拶してくれる班は、どの学年もいい表情で「おはようございます」の言葉が返ってきます。夏休み明けの一週間。順調な滑り出しです。



ひまわり学級、こすもす学級の顔合せ  
(令和4年9月2日撮影)

## ～できることから、やってみよう～

先日、紙面でも配付しましたが、9月1日（木）から15日（木）までの2週間は、県全体で基本的な生活習慣を育成するための取組として、「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」が設定されています。

子どもたちの健全な育成にあたっては、家庭での生活と学校での活動が両輪であることは、常々お伝えしているところです。学校では生活リズム安定のために、本年度から登下校の時刻や、校内での授業の終始時刻などを一定にし、よほどの事情がない限り、変更しないようにしています。

右のチラシは県教育委員会から配付されたものですが、睡眠時間の確保と共に「体内リズム」と「生活リズム」の関係を中心に、基本的な生活習慣の安定に向けた取組について示されています。また、私たち大人が育ってきた過程との大きな違いである「デジタル機器との付き合い方」についても、情報が提供されています。

生活するための時間は、家庭によって違いがありますが、私たちにとって一番大切な「我が子」の健全な育成のために、普段から取り組まれていることを再確認し、無理なくできることに取り組むきっかけづくりをしていただくと幸いです。

**くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク**  
9月1日(木)～15日(木)

**できることから やってみよう!**  
～早ね・早おき・朝ごはん + デジタル機器との正しい付き合い方～

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心から健康づくりについて考え、たくましく心豊かな基本の子育てを目指すため、家庭、校内の取組ことも、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校を通じて、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

**知っているか? 必要は睡眠時間**  
6～13歳の子どもが必要と考えられている望ましい睡眠時間は「9時間」です。  
睡眠不足になると「体調が悪い」「イライラする」「集中力低下」など、学習面でのパフォーマンスも落ちてしまいます。さらに、日中の機嫌が悪くなることで、注意力が下がったり、勉強や運動も遅くなる可能性があります。

**睡眠時間が足りているか、チェックしよう!**

- 寝たままの時間に目が覚め、気持ち良い
- 日中ぐっすり、ぼーっとしたりすることはない
- 寝かしつけず、毎日寝る時間が決まっている

睡眠が足りている子どもには「寝るための環境が良い」「日中ぐっすりしている」「起床の準備が早まる」「学習や運動がスムーズに進む」といったメリットがあります。

**「体内リズム」と「生活リズム」**

「体内リズム」とは、体内時計のことです。体内時計は、体内時計の遺伝子によって決まっています。体内時計は、体内時計の遺伝子によって決まっています。体内時計は、体内時計の遺伝子によって決まっています。

**このリズムを育くためには...**  
「朝食をしっかりとること」が大切!  
朝食を食べることは、生活リズムを整えるのに大切です。朝食を食べないでいると、体内時計のリズムが乱れ、生活リズムが崩れてしまいます。朝食を食べることで、体内時計のリズムを整え、生活リズムを整えることができます。

**基本的な生活習慣を学ぼう!**

- 1 正しい姿勢、適切なおれこれ(掃除機)の使い方、デジタル機器の正しい使い方、デジタル機器の正しい使い方、デジタル機器の正しい使い方。
- 2 デジタル機器の正しい使い方、デジタル機器の正しい使い方、デジタル機器の正しい使い方。
- 3 考えよう! スマホとの距離、デジタル機器の正しい使い方、デジタル機器の正しい使い方。

※「我が子の学び」オンライン講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成  
作成年度: 2022年度 | くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク 期間: 9月1日～15日

## 自信をつけた夏 ～自学ノート提出～

今週は、夏休みまでの取り組んだ自学ノートを提出するために、たくさんの児童が校長室を訪ねてきてくれました。初めて提出する子どももいれば、今回で5冊目という「常連」の児童も。9月1日現在の数は、上記の通りです。全体の数と同時に、提出した人の数も増えていってくれる一年にしたいものです。ノートの中には、家庭での励ましの言葉や、問題の提示などの協力をいただいているものもあり、ありがたい限りです。

## 新しい電子黒板

新しい電子黒板を12台、購入していただきました。これで、特別教室も含め、全ての教室が大型(65インチ)となり、これまで以上に、見えやすく分かりやすくなっています。



明日の作業、よろしくお祈りします。また週明けの台風への対応は、状況を見ながら必要に応じてアプリでお知らせします。