



大地

令和6年5月号

校長 指崎 邦久

新緑が目に見え鮮やかな季節になりました。玄関にはパンジーが色鮮やかに咲いています。

新年度が始まり1か月が過ぎました。子供たちは、新しい環境に適応しながら学習やいろいろな活動に元気に取り組んでいます。笑顔で手を振りながら挨拶をする姿や、廊下ですれ違うときに「こんにちは」と声をかけてくれる子供の姿、教室で先生の話真剣に聞く姿に触れ、充実した日を過ごしていると感じています。これまでに、たくさんの頑張りや成長した姿を見せている子供たちです。適切な休養を取りながら元気に過ごしてもらいたいと思っています。



運動会

今年度の運動会は、応援合戦を行います。6年生を中心とした子供たちの創意が生かされると思っています。6年生は、これまでどのような応援をするか団ごとに知恵を寄せ合って、練習を繰り返してきました。元気が出る応援になるように、下級生にも分かりやすく説明できるようにと準備をしてきました。気を付けることはたくさんありましたが、一つ一つを話し合いながら解決してきました。運動会当日は、精いっぱい頑張る姿を見せてくれると思います。6年生を中心に団結して表現する姿をご覧ください。また、今年度は、綱引きの1回戦は予行演習で行い、運動会では綱引きの決勝戦と3位決定戦を行います。運動会では、各団1回の勝負に全力を出してくれることを期待します。

なお、当日は多数の来場者が予想されます。互いに譲り合って、みんなで窪子を応援し、みんなが楽しめる運動会になりますようにご協力ください。



生活習慣について

子供たちの中で、ゲームやSNSについて楽しそうに話している姿を見かけます。ゲームは人とつながる一つの手段です。適切に使って、リラックスしたり、よい対人関係を築いたりすることには有効だと思っています。しかし、ゲームやSNSはとても魅力的で、子供だけの力では自制できなくなることがあります。私たち大人は、失敗や成功などいろいろな経験を得て自分をコントロールする方法を身に付けてきましたが、子供たちには経験が少なく、自分をコントロールすることが難しい場合が多くあります。子供が、ゲームやSNSにのめり込んでしまうと、立て直すために大きな労力を必要とすることがあります。そうならないように、ご家庭で子供が自分の生活をコントロールできるように力を貸してやってください。



睡眠について

ゴールデンウィークが明けて、子供たちが元気に登校してきました。学校を回っていると、学習に集中している姿を見ることができうれしく思っています。しかし、話をしていると「少し眠い」「あくびが出る」と話す子供もいます。体だけでなく、脳も成長していく子供たちにとって睡眠は大切です。厚生労働省は、学童期の子どもの睡眠習慣の問題を取り上げ、生活リズムを整えるように呼びかけています。

学童期の子どもたちの睡眠習慣の問題

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子どもが数多くいます。眠気のためにもうろうとして授業に集中できず、学習障害や注意欠陥多動性障害などの発達障害と間違われてしまったケースもあります。

夜更かしの子どもは寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよいでしょう。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝を辛い思いをして迎えることとなります。

夜更かしは睡眠不足を招きます。睡眠不足の子どもが成長とともに激増していることが分かります。TV・ゲーム・勉強など原因はさまざまですが「なんとなく夜更かししてしまう」子どもが最も多いことが分かっています。このような子どもたちには適切な指導が必要でしょう。

「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張っで早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのでも結構です(室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です)。

1~2週間ほども続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただしくれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

(厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より_原文のまま)

睡眠不足のために「授業に集中できず、学習障害や注意欠陥多動性障害などの発達障害と間違われてしまったケースも」あるそうです。奈良県の報告には、次のような記述もあります。

○睡眠が不足すると、情緒も安定せず、落ち着きがなくなり、子どもの忍耐力や寛容さが不足するといわれます。

○毎日同じくらいの時間に寝起きしている児童ほど、学力調査の平均正答率が高いともいわれています。

この2点は子供たちが明るく学校生活を送るための大きな要素になりそうです。子供の睡眠習慣は、大人的生活スタイルに大きな影響を受けると言われています。子供の睡眠を確保するために力を貸してください。

