

梅雨入りの時はなかなか雨が降らないと思っていましたが、九州地方では豪雨のために甚大な被害に見舞われています。最近の気候は急変するばかりでなく想定外の自然現象をもたらしています。思い起こせば今年の1月と2月の新庄村の大雪も今まで経験したことのないような積雪でした。また、地震にも警戒しておかなくてはいけません。学校では、子どもたちに自ら自分の命を守るよう防災意識を高める指導や訓練をしています。しかし、災害は家庭や地域にいるときに起こることも当然あります。危険に遭遇したときに冷静に判断して行動し、自分や家族の命を守るようにして欲しいと思います。

さて、7月20日から8月27日まで子どもたちは夏休みになりますので、家庭や地域で生活することになります。家族の一員として働いたり、地域の行事に参加したりして、全員が有意義な夏休みを過ごして欲しいです。保護者や地域の皆様にはご迷惑をおかけしますが、どうぞ子どもたちへの暖かい声掛けや見守りをお願い致します。



特集

～夜9時を意識した生活習慣をつけよう～

夏休みにつくる規則正しい生活リズム

■家庭学習がんばり週間

4月から家庭での規則正しい生活リズムをつけるために、毎月1週間家庭学習がんばり週間を実施しています。中学校のテスト期間にあわせて行っています。小学校ではがんばりカードを配り、自分でめあてを決めて取り組んでいます。カードで調べるのは、学習した時間と内容、寝るために布団に入った時間です。小学校の時に毎日コツコツ学習に取り組む勤勉性と規則正しい生活リズムを身につけることで、中学校や高等学校に進学しても規則正しい生活習慣を続けやすくなります。

新庄小学校 家庭学習がんばりカード③

3年 名前

めあて ねるじがよ9じまえになる

「宿題」と「自主学習」を合わせて「家庭学習」です。宿題が終わったら、自主学習に取り組みましょう。
【ふりかえり・・・おぼった ○ふつう △もう少し】 【朝ごはん・・・○食べた ×食べず】

月・日・曜	内容	時間	ふりかえり おぼった	ふつう	△もう少し	×食べず
6月22日(木)	宿題 <u>しんじょうの歌</u>	80分	○	△	○	
	自主学習 <u>さんま</u>	70分	○	△	○	
6月23日(金)	宿題 <u>い</u>	70分	○	△	○	
	自主学習 <u>フツー</u>	20分	○	△	○	

■夜9時を意識した生活習慣

成長期にある小学生は、毎日の睡眠時間を連続で9時間から10時間程度取る必要があると三池輝久医師(兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター参与)が新聞の「くらし」欄でコメントされていました。朝6時から朝7時に起きることを考えると、夜9時ごろか遅くても夜10時までは布団に入り寝ることが望ましいということになります。毎日同じ時間に寝て起きるというリズムを保ち規則正しい生活習慣を身につけて欲しいです。

■「勤勉性」を身につける

毎日宿題を出しているのは、学校で学んだことを定着するためだけの目的ではありません。小学校の時に「勤勉性」を身につけさせたいと思っているからです。心理学者のエリクソンは、「勤勉性」とは「社会から期待される活動を自発的に、習慣的に営むこと」と言っています。社会から期待される行動とは、「勉強」や「仕事」です。それを、「自分から進んで」「毎日コツコツ、継続して取り組む」ことです。小学生の時に「勤勉性」を身につける事が重要だと言われています。毎日しなければならぬことをきちんとこなしていくことは自信に繋がり、自己肯定感を高めることにもなると考えています。

■夏休みを計画的に過ごす

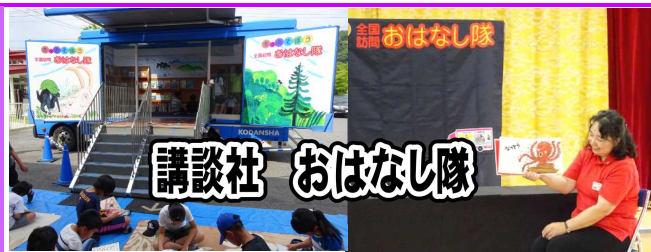
夏休みには家族の行事や地域の行事があり積極的に参加して欲しいと思います。しかし、行事がない日は1日をどのように過ごすか決めて規則正しく生活することが大切です。起きる時間、寝る時間、朝食、昼食、夕食、学習の時間、プールの時間、手伝い、など自分で1日の計画を立て、同じリズムで生活することで良い習慣が身につきます。「勤勉性」で説明しましたが、「毎日コツコツ、継続して取り組む」ことです。自分で考えて生活できる夏休みこそ、規則正しい生活リズムを身につけるチャンスです。



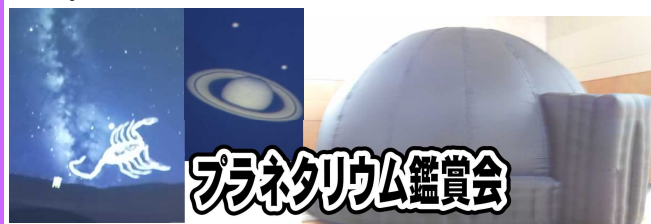
非行防止教室 ネットモラル教室

7月3日(月)に3・4年生は非行防止教室、5・6年生と中学生はネットモラル教室を行いました。真庭警察署生活安全課と少年サポートセンター(津山)から指導に2名お越しいただきDVDを見たり話を聞いたりしました。非行やいじめを防止するためには規範意識の醸成が大切と言われ、学校では次の3つを基本に取り組んでいます。

- ①時間を守る。
 - ・登下校の時間・授業時間や休み時間
 - ②物を大切にする。
 - ・自他の持ち物・片付けや公共物
 - ③他者を尊重する。
 - ・人の嫌がることをしない・人権を尊重し合う
- 普段の生活の中で意識し、そして実践できるように子どもたちがお互いに声を掛け合って生活するようにしています。このような規範意識を身につけ、規範を守り、それに基づいて判断し、行動できる様になって欲しいと思います。



6月23日(金)に、講談社全国訪問おはなし隊が公民館にやってきました。保育所と低学年が最初にお話を聞き、その間高学年はミニ図書館バスの絵本を読みました。その後、交代をしました。ゆったりとした楽しい時間を過ごすことができました。



7月3日(月)にプラネタリウム鑑賞会をしました。中学校の体育館に行くと大きな黒いドームが準備してありました。先に保育所の子どもたちが鑑賞していました。ドームの中はかなり広く感じ、全校児童と教職員が座っても余裕がありました。夏の夜空の説明や太陽系の惑星の説明をドームの内側に映し出された星を見ながら聞きました。

なかなか体験できない様々なイベントを企画していただき大変ありがたく思っています。