

【学校だより】

たむら



第3号 平成 28 年6月22日

「寝る子は育つ」…だけど、それだけではないんだよね

「寝る子は育つ」という言葉があります。ご存知の通り、よく寝る子は丈夫に育つという意味です。学校でも時々、何かのきっかけで睡眠のことが話題に上がることがあります。

「昨日は11時過ぎに寝た。」

「一回寝たけど、2時に起きて、それから5時まで起きてた。」

など、子ども達は心を許して語ってくれるのですが、こちらは

「ん〜！」

と考えさせられてしまいます。

日本小児保健協会が実施した「平成22年度幼児健康度調査」によると、22時以降に就寝する2歳児は35%という結果だったそうです。3人に1人は遅寝の習慣があるということになります。これは、寝かしつけが必要な年齢であるため、保護者の生活リズムが大きく関係していると考えられます。

また、文部科学省の「データから見る日本の教育」によると、小学生の睡眠時間は1970年に9時間23分でしたが、2000年には8時間43分となり、ここ30年間で40分も短くなったそうです。

以上のデータは少し古いのですが、コンビニ、パソコン、ゲーム機、スマホが一般的に普及している現在、子ども達の睡眠時間はさらに短くなっていると予想されます。

実は、睡眠は脳科学と深い関係があります。学習、健康、やる気、情緒の安定、だるさ等、不規則な睡眠時間が原因となっている場合が

多いということです。

基本的な生活習慣を身につけさせることは、教育活動の中の大きな課題の一つです。学校教育では教科の学習が前面に出てしまいがちですが、基本的な生活習慣は、社会生活を送っていくうえで、「できて当たり前で、それが身についていないと、仕事や家庭生活に大きな支障をきたすもの」であるという意味で、それを身につけることはとても大切なことです。そして、それは大人になってから身につけたり改善したりするのがとても大変であることであるのも事実です。その上、それは自然に身につくものではなく、子どもとの密接なかかわりや根気強い継続的な取り組みが必要なものなのです。

「基本的」と言いながら、その内実 なんと難しいこと！

そこで本校では、前述したことを踏まえ、健康や学習に大きな影響を及ぼす睡眠についての学習 ～眠育～ について保護者の方々と学ぶ時間を持とうと考えています。

7月19日保護者懇談会の日、懇談会を始める前に「眠育講演会」を設定します。講師は「眠育」について大きな功績をあげ、全国で引っ張りだこの先生を外部からお招きします。生活習慣に関わることは、決して学校教育だけではできません。家庭での取り組みが大変重要です。是非とも学校みなでお話を聞きけるよう、ご理解ご協力をお願いします。

この頃ちょっとうれしい子ども達のこと ベスト7

- ベスト1 欠席者0の日が続いていること
- ベスト2 狂言ミュージカルで披露した演技の出来栄が、子ども達自身にとっても、大満足だったこと
- ベスト3 4・5年生がやすらぎの郷の交流会で、やさしい姿を見せてくれたこと
- ベスト4 低学年の子ども達が、毎日熱心に学校園の作物に水やりをしていること
- ベスト5 6年生や3年生が、地域の方々とのつながりを大切にしながら（教えていただきながら）、ふるさとの取材（学習）をしていること
- ベスト6 器械体操の大会が終わっても、鉄棒を熱心に練習している子がいること
- ベスト7 毎日給食を楽しみにしてくれている子が何人もいること(おいしいよ!)



敬老会の日に・・・

先日、中名田地区の敬老会がありました。地域の子も達も、お祝いの出し物をしました。最初は保育園の年中・年少さん、かわいいなあ。

次は年長さん、とてもしっかり踊ってるね。

そして小学校1～3年生。子ども達は自己紹介をして、今、自分自身が頑張っていること等を大きな声で発表しました。地域の方はどこの子どもかわかってくださり、温かい目で見守ってくださいました。学校の学習の中で積み重ねてきた暗唱や歌なども披露しました。地域の方が私に、

「子どもって年がほんの少し違うだけで、こんなに違うんやなあ。すごいしっかりしてるなあ。子どもってすごいなあ。」

とおっしゃいました。

本当にその通りだと感じる毎日です。子どもは可能性の塊です。それを伸ばしてやるのが学校の使命です。でも、小さなことでも一つ一つの積み重ねを大切にせず中途半端に終わらせず、「ぼくって、やれるぞ!」と彼らが自分自身で思えるような成功体験を積み上げてやることも、とても大切なことです。敬老会で子ども達を見守り、立派に発表できたことを認めてくださった地域の方々に「感謝!」の敬老会でした。