

山田小学校だより (Thumbs Up)



文責 校長 谷川晴峰



朝を制する者は、一日(一生)を制する!

突然ですが、「今朝は何時に起きましたか?」私は普段から4時半頃に起床し、6時45分には学校で仕事を始めています。教頭先生はもっと早い時間の出勤で、普段から6時半頃には学校にいます。

早起きをすることは、極めて大切です。「朝の時間は、金貨をくわえている」という格言もあります。「早起きは、三文の徳(得)：早起きをすると健康にも良く、そのほかにも、何かと良いことがある」という諺もあります。タイムマネジメント(時間管理)は、学習においても仕事においても、極めて重要な能力なのです。しかも、この能力は社会生活を営む上においても、不可欠なものです。

もちろん個人差もあって、「朝が苦手なねえ・・・。」「低血圧なもので・・・。」等という声も耳にしますが、時間差登校とか時間差出勤が認められていない環境では、やはり朝を制するという気構えが求められると思います。良い習慣化を図る工夫と努力が、必要なのではないのでしょうか?

「早寝・早起き・朝ごはん」という提言は、文科省が2006年に出したものです。随分と定着した感もありますが、この文言の背景にあるものは「子供たちの健康生活の確保」です。この提言に沿って一日を過ごせば、必ず「学習意欲・体力・気力」の向上につながります。

昔から、「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠には「昼行性の動物として、夜になったら休む・脳の疲れをとる」という二つの働きがあるのです。特に、子供の成長を促すメラトニンは、寝入りばなの深い睡眠時に多く分泌されます。質の良い睡眠をとると同時に、目が覚めたら朝の光を適度に浴びて、脳内ホルモンであるセロトニンを分泌させると、気持ちが穏やかになります。

残念ながら、どの小学校にも、【朝に弱い子供】がいます。「起こしても起きないんですねえ。」「早く起きるように言っはいるんですが・・・。」とは、保護者の方の弁明の言葉です。本当に子供のことを、そして将来を考えているのであれば『問答無用』です。たたき起こしてください。社会人になってからでは、なかなか改善されません。無防備な状態で、或いは基本的な生活習慣が未定着のまま世の中に出て行ったら、真っ先に淘汰されるのが現実です。どうして、朝起きられないのか原因を考えてみると、夜の過ごし方にも問題がありそうです。夜更かし→睡眠不足→朝起きられないという悪循環を断ち切らない限り、健康的な生活リズムを構築することはできません。【朝に弱い子供】に共通しているのは、「宿題をしてこない」「学習用具の忘れ物が多い」「授業中の集中力に欠ける」等の望ましくない状態です。「しつけ」は「押しつけ」でもあります。好みの問題ではなく、集団生活・社会生活を営む上で、最低限身に付けておくべきものです。【朝に勝てる子供】を、育てていきましょう。



12月の行事予定



| 日 | 曜 | 行事の名称等 | 日 | 曜 | 行事の名称等 |
|----|---|------------------|--------------------|---|------------|
| 5 | 水 | 授業参観・学級懇談会・人権講演会 | 14 | 金 | 昼読み(アマリリス) |
| 6 | 木 | メディコンチャレンジデー | 21 | 金 | 終業式・大掃除 |
| 12 | 水 | 平戸市学力テスト | 23 | 日 | 天皇誕生日 |
| 13 | 木 | メディコンチャレンジデー | 3学期の始業式は1月8日(火)です! | | |

明日は、「おにぎり給食」です。よろしくお願い申し上げます!