学　校　だ　よ　り　　１０月号

うんのうっ子

令和５年１０月３０日発行　　創立１２７周年　　伊仙町立面縄小学校（86-2036）

生活リズムを整えることのメリット

校長　　石原　つぎ子

面縄小の子供たちにどのように育ってほしいかと考えるとき，わたしは，どんどん思いが膨らんできて，ああもなってほしい，こうもなってほしいと，本当に欲張りになります。毎日明るく元気に過ごすのが一番と思いながら，「10年後にAIによってなくなる仕事の割合は49％」などという記事を読むと，「厳しい社会を生き抜く学力（思考力）を付けて，自立できる力を付けなきゃ」と考えますし，けんかをして泣いている子供がいると「だれにでも優しくできる子供になってほしいな」と考えます。運動会や少年団活動を頑張っている姿を見ると「スポーツの世界で活躍する子供たちの姿」を想像します。思いがどんどん膨らんでいきます。

そしてふと，これは欲張りなのだろうかと考えたとき，全ての究極を求めるのでなければ，「知・徳・体」は，教育が目指している普遍的なものだと思い至りました。やはり，どれもバランス良く子供たちに培っていかなければならない力だと考えます。

子供たちを取り巻く環境は，わたしが子供時代を過ごした社会環境とは大きく違っています。この「生きづらい」と言われる世の中を，たくましく生きていくためには，これまで以上にバランスの取れた「知・徳・体」を育てなければいけないと感じています。

そこで，まず，早急に取り組まなければならないことは，「生活リズムを整える」ことだと考えました。

〈生活リズム〉とは

早寝→睡眠→早起き→朝ご飯→排便→学習→昼食→運動・遊び・学習→夕食→入浴→早寝のサイクルのことです。ずばり「早寝・早起き・朝ご飯」です。

〈生活リズム〉が整い

○良質な睡眠が確保できると
- 集中力が高まり，感情をコントロールしやすくなります。
- 抵抗力が高まるので，病気になりにくくなります。
- 記憶の整理が促され，「やったことがあるからできる」という自信につながり，自己肯定感が高くなります。知識の蓄積が促されます。
- 体力が高まります。

○朝ご飯をしっかり摂ると
- 午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給できるので，体や脳が活発になります。
- 朝の排便習慣に繋がるので，気持ちよく１日をスタートできます

つまり，生活リズムを整えることは，「知・徳・体」の育成に繋がるのです。「よく寝て・よく食べること」には，他にもたくさんのメリットがあります。

今一度，お子さんの生活リズムを見直してみてください。子供たちの困り感が軽減される可能性も大きいです。

生活リズムを整えるには，まずは早起きからです。早起きさせて，しっかり朝食を摂らせてください。１日しっかり活動すれば，ぐっすりと気持ちよく眠れます。

11・12月の行事予定

11月 1日～7日	わきゃ学校週間	12月 1日（金）	鹿児島学習定着度調査（アンケート）
3日（金）	㊗文化の日	5日（火）	はこぶっく来校
7日（火）	委員会活動	9日（土）	土曜授業，持久走大会
8日（水）	はこぶっく来校		クリスマス読書会
11日（土）	土曜授業，学習発表，家庭教育学級	22日（金）	２学期終業式
23日（木）	㊗勤労感謝の日	23日（土）～	冬休み
	おもなわ読書の日		
28日（火）	クラブ活動		
30日（木）	授業参観		
	学級ＰＴＡ		

避難訓練（火災）

10月18日に火災対応の避難訓練がありました。今年は，消防署の方に来ていただき，煙体験と消火訓練を行いました。１階の多目的室に煙を充満させ，全員煙の中に入っていきました。カーテンを閉めていても，明るい日差しが入ってくる上，ほとんどの机・椅子をどかしておいたのですが，煙で白くなった教室に入るのは，怖さを感じました。消火訓練は，ピノキオの合い言葉を教えてもらい，「①ピンを抜く②ノズルを持つ③距離をとる（後方の確認をする）④押す」を確認しながら，消火の仕方を練習しました。

このような訓練は，役に立つ機会がないことが１番です。

火事を出さないように気を付けることをみんなで確認し合いました。

伊仙町陸上記録会

10月19日（木）
5･6年生参加

伊仙町の総合グランドで行われた陸上記録会に5･6年生が参加しました。

運動会が終わった直後から毎朝練習に取り組んできた成果を十分に発揮しました。詳しい結果については，また改めてお知らせします。参加した子供たちは，みんな輝いていました。

応援に駆けつけてくださった保護者の皆様，ありがとうございました。また，練習期間中にご指導くださった徳之島病院の古田真悟先生にも感謝申し上げます。

１年生で研究授業！！

10月23日（月）
5時間目

１年生の国語の研究授業がありました。自分が知らせたいものについて，詳しいメモをつくる授業でした。子供たちは，じっと見たり，触ったり，匂いを嗅いでみたり，友達からアドバイスをもらったりしながら，メモを増やしていきました。

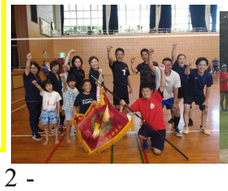
一生懸命学習に取り組んでいる姿がとてもすばらしかったです。１年生の学習態度に参加した先生方も４月からの成長ぶりに驚いていました。

24日に児童集会がありました。体育委員会から面縄オリンピックを開催するというお知らせがありました。与えられた当番的な活動だけでなく，活動を工夫し，学校を盛り上げようとしてくれていることがとてもうれしかったです。

11月1日から9日までの昼休み時間に開催されます。各学年の上位3名には，体育委員会からのメダルが贈られるそうです。とても楽しみです。

児童集会の最後に，生徒指導の桑畑先生から「毎日を一生懸命過ごして，充実させてほしい」と話がありました。

全先生方の願いです。



ＰＴＡバレーボール大会優勝
町民体育大会Ａパート準優勝