



横田小だより



平成27年7月23日発行
高岡市立横田小学校



夏休み、自然に合った生活習慣を

校長 吉江ひとみ

木々が春に芽を吹き、秋に葉を落とすように、地球上の生物には、その生物独自のリズムがあり、それは、太陽の活動と関係があると言われています。

人間も、地球の自転に伴う日光の変化から強い影響を受けています。環境や習慣による例外もありますが、一般的には、朝はだんだん脳の働きが活発になり、日光の刺激が弱くなる夕方になるにつれて疲労がたまっていき、次第に睡眠に入る姿勢になっていきます。そして、夜中になると生理現象のすべてが低い値を示すようになるそうです。睡眠に適した時間に、十分な睡眠をとることは、自然の摂理にあっているということです。

では、子供たちの生活は、自然のリズムに合っているでしょうか。様々な刺激や娯楽等が身の回りにあり、社会全体が夜型となっています。しかし、これから生き抜くための基礎となる様々な力を身に付けなければならない子供たちにとって、生活リズムの習慣化は大切です。健康づくりは日常生活の習慣づくりが基礎であること、子供は大人と違うということを親子で考え、実践する夏休みとしたいものです。

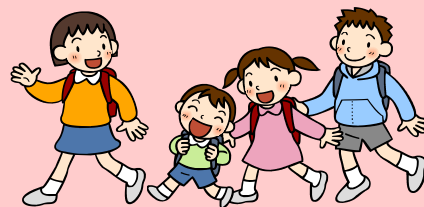
とこう申しますと「そう言われてもなかなかできないんですよ」という声が聞こえてきそうです。「早寝、早起き、朝ごはん」が大切なことも、もうみんな十分に分かっています。しかし、それぞれの家庭の事情、親の仕事等により、例えば、家族そろって食事をしたくてもできない家庭も多いことでしょう。でも、私は、例えば、夜遅くに幼い子供がショッピングセンター等に出歩くことは、やはりよくないと思うのです。このように、すべてはできなくても、親として子供にこれだけは守らせたい！子供に伝えたい！というものを大切にして、日々を過ごせばよいのではないのでしょうか。

長い夏休みに入ります。2学期の始業式には、夏休みの生活を通して、心も体もさらにたくましく成長した子供たちに会えるのを楽しみにしています。

しっ子の素敵なおとこ

着任して4か月。新しく来た者だから感じる、本校の子供たちの素晴らしいところをいくつか紹介します。

- ・雨の日の登校では、児童玄関に着くと、傘を開け閉めしてしずくを落とし、すぼめてから中に入ります。
- ・職員室に入るときは、「〇年〇組の〇〇です。〇〇先生に用があって来ました」と言います。
- ・下足箱にズックをそろえて入れ、下にはほとんど落ちていません。



いずれも「注意書き」等がないのに、どの子もしっかりとできます。きっと、上級生から下級生へと、自然に受け継がれているのですね。これからも、横田の伝統として大切にしていきたいと思います。