



「早起き・朝ごはん」は「早寝」から……元気に過ごすための「早寝」習慣づくり!

ある職員に、「朝起きて、スマホを見ますか?」と尋ねました。どうして、そんな質問をするのかと驚いた様子でしたので、そのわけを「その日のニュースをスマホの情報をとおして、確認するのとか、ふと思ったからです。」と伝えました。その職員は、「起きたすぐスマホを見ると頭が痛くなります。」と続けました。

私は、早朝、新聞の到着を待ち、朝食・新聞・テレビのニュースから同時に情報を集めるのが習慣です。特に新聞を読むのは楽しみです。

さて、新学期が始まりました。校長としては、子供たちが毎朝「元気に」「ワクワクして」登校し、「集中して」授業に参加する学校が理想です。しかし、子供たちの心配な状況に、睡眠不足＝「体調不良らしい」、集中力不足＝「イライラする」「授業中も眠くなる」、自己肯定感低下＝「自分に自信が持てない」……などがあります。こういった子供の状態は、心理的な問題と捉えられることが多いかもしれませんが、実は睡眠習慣や生活習慣の乱れが原因になっている場合もあります。



深江小学校では、平日の家庭時間を主体的にコントロールできる子供を育成するために、学校と家庭が連携・協働するように頑張っています。その内容として、「生活がんばり週間」への取り組みをしています。

起きる時刻・朝ごはん・読書を含む学習時間・メディアコントロール・寝る時刻等がその内容です。

生活のリズムを立て直してあげることで、日中の疲労感やネガティブな感情が改善する可能性があります。寝不足は昼間(学校生活)のパワー不足・集中力不足・やる気ダウンに直結します。そして、みんなと同じことができずに注意を受けることで自己肯定感も低下します。それを防ぐには睡眠時間の確保、よりよい睡眠習慣が大切です。寝不足だと早起きできませんし、おいしく朝ご飯を食べられません。つまり、「早寝・早起き・朝ごはん」という習慣づくりのスタートは「早寝」なのです。

小学校高学年の児童であれば、遅くとも午後10時には布団に入りたいので、夕食の時刻は7時ごろが理想です。夕食が遅いと、就寝までの時間も短くなってしまいます。大人の生活時間に子供が合わせている、ということはないでしょうか?

早く就寝できれば、適正な時刻に起きるのも苦痛ではありません。朝起きたら、余裕をもって朝の支度を行い、体内時計のスイッチを入れさせましょう。このときスイッチがしっかり入ると、約14時間後には自然な眠気が訪れると言われています。また、朝食を食べないと1日の活動に必要なエネルギーや栄養を得ることができません。まずは食べるのが大切ですが、できるだけおかずのある朝ご飯が望ましいそうです。

日中、活動的に過ごしたり、集中して学習したりして、少し疲労感を覚えるぐらいで夜を迎えると、自然に眠くなってきます。望ましい生活リズムです。しかし、この時間帯にゲームやスマホ、タブレットなどのブルーライトを浴びると、体内時計が後ろに1～2時間ずれてしまい、寝たくても寝られない状態になります。就寝直前までゲームやスマホを触っていると、興奮状態が収まらず、交感神経が優位になっているため、なかなか寝つけなくなるのです。

よい早寝習慣づくりのためには、入眠準備の段階からスマホやゲームをあきらめさせるようにしてください。また、大人がテレビや話し声で子供の入眠を妨げているか、注意してください。子供には「もう寝なさい」と言っておきながら、大人はテレビやスマホを楽しそうに見ている……などということも、子供の早寝習慣づくりには良くないそうです。



全校朝会：5年生2名の発表 9月5日(火) & 諏訪分校1年生のめあて発表

9月の学年発表は5年生でした。全学年、整然と集合し、整列する姿は素晴らしいものがありました。

さんは、①話をよく聞いて、たくさん発表する。②自学をして算数のテストで100点をとる。③隅々まで掃除をして、きれいな深江小学校にする。という3つの内容を発表しました。終末では、「自分らしく頑張り、他のことにも挑戦していく。」と、力強く決意を述べました。



また、さんは、①「だ・い・す・き・さ」の合言葉を守りながらそうじを頑張り、高学年らしい姿を表現する。②相手に聞こえる大きな声であいさつをする。③かけ算が苦手なので、努力して完璧に覚える。という3つの内容を発表しました。そして、クラスのみなどと高め合いながら挑戦していくと、締めくくりました。

発表を聞いた児童の中には、「自分もあいさつの声を大きくしたい。」「見習って、発表をたくさんしたい。」と感想を述べ、新たに意欲を見せていました。

一方、諏訪分校1年生9名は、二学期の始業式で、自分のめあてを大きな声で発表しました。自分をよく知り、苦手なことにチャレンジしようとする気持ちが伺えました。1年児童の成長を感じました。



深江小学校 「なかよし宣言」 のぼり旗が完成しました。

「人権」を大切にしている深江小学校では、子供たちが全校なかよし宣言をつくり、人権意識、仲間意識を高めています。令和5年度は「いっしょに遊ぼう やさしい声かけ 思いやり」と決まり、写真にありますように、今年も深江地区青少年健全育成協議会様に素敵なのぼり旗をつくっていただきました。運営委員会の子供たちの目も輝いていました。



二学期のスタートにあたり、一人一人が自分自身、そして自分に関わる周りの人々を大切にする輝く深江小にしなければいけないという思いを強くしました。

努力の結晶：未来への自分を形作る「夏休み作品展」

夏休みの成果の一つである、夏休みに取り組んだ様々な作品や自由研究を見せてもらいました。「工作」「手芸」「図画」「習字」「自由研究」等々、子供たちの頑張りのあとが感じられました。

本校の子供たちの作品を見て、自分で考え、取り組んでいるなあと思います。できればも大切かもしれませんが、それ以上に「自分で考え、粘り強く取り組む経験」が未来への自分を形作っていくと思います。そのような意味で、本校の子供たちの未来への期待を作品から感じました。



EAT: ミミ先生による英語コーナー(6年生靴箱前の掲示版)

毎週金曜日にお世話になっているEATのミミ先生です。夏休みも、深江小学校で勤務され、子供たちが英語に興味をもつよう、素敵な掲示物を作成されました。イラストと単語をマッチングさせるもの、英語でのメッセージなどです。早速、メッセージを読み取ろうとしたり、マッチングにチャレンジしたりする子供たちがいました。

