



きらきら輝く毎日のために

～「早寝・早起き・朝ごはん・運動」が育む、子どもたちの底力～

私は、毎朝の登校指導を終えると1・2教室前の中庭に行くことにしています。すると、朝の支度を済ませた1年生や2年生が、嬉しそうに飛び出してきました。1年生はアサガオに、2年生はミニトマトに「大きくなってね。」と熱心に水やりをしています。「ほら、見てー！」という子どもたちの声に「大きくなったね。」「実がなってきたね。」と言葉を掛けると、どの子も本当に誇らしげで、日々の小さな成長を心から楽しみにしている様子が伝わってきます。

また、3年生は先日地域の方に盆踊りを習ったり、4年生は特別支援学校との交流会で互いを思いやる温かい時間を過ごしたりしました。5年生は9月の「レインボーハイランド」、6年生は10月の「修学旅行」という大きな目標に向かって、一人一人が目的意識をもって日々を過ごしています。

このように、子どもたちが毎日を全力で楽しみ、挑戦できるエネルギーの源は、どこにあるのでしょうか。それは他でもない、ご家庭での「健康な体と心の土台」です。

先月の保健だよりでもお伝えしましたが、本校の実態として、1～4年生で午後9時まで、5・6年生で午後10時までに就寝できているお子さんが、まだ少ない状況にあります。「しっかり寝て、一日の疲れをとる」ことは、大人が想像する以上に子どもたちにとって重要な意味を持っています。

厚生労働省が示した最新の指針「健康づくりのための睡眠ガイド」では、小学生に必要な睡眠時間は「9～12時間」と推奨されています。朝6時半に起きる場合、夜9時半には眠りにつく必要がありますが、近年の調査ではスマホやゲームの布団への持ち込みなどにより、小学生の平均睡眠時間はすでに9時間を割り込んでいるという深刻な実態も報告されています。

睡眠不足は、日中の集中力低下を招くだけでなく、イライラなどの情緒の乱れや自己肯定感の低下、さらには学力・運動のパフォーマンス低下に直結します。

とはいえ、ご多忙な現代の家庭生活の中で「早く寝なさい！」と叱るだけでは、なかなか解決しないのが難しいところです。そこで、生活習慣を「怒らずに整える」ために、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」の心地良いサイクルを、ご家庭で一緒に作ってみませんか。

「早起き・朝ごはん」からスタートする

実は「早寝」をするためには、「早起き」から始めるのが近道です。朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べることで、脳内で「セロトニン」という幸せホルモンが分泌されます。これが夜になると自然な眠気を誘うメラトニンへと変わり、スムーズな入眠につながります。

昼間の「適度な運動（外遊び）」をしっかりとる

学校での体育や、放課後の運動・外遊びなど、日中に体を使って心地良い疲労感を得ることは、睡眠の「質」を格段に高めます。

夜の声掛けを前向きに

「早く寝ないと起きられないよ。」ではなく、「明日もアサガオにお水をあげなきゃね。お布団に入ろうか。」など、明日の楽しみに結びつける声掛けが効果的です。

子どもたちが日々の学びや行事を全力で駆け抜け、きらきらした笑顔で登校できるよう、ぜひ学校と家庭で手を取り合って、基本の生活習慣を整えていきましょう。ご家庭での温かいサポートを、どうぞよろしくお願いいたします。

南吉井小学校 校長 渡邊真由美

P T A 総会



本年度PTA総会は4月18日(土)に開催いたしました。
大勢の保護者に参加していただき、南吉井小のPTA活動
について、有意義な話合いの場となりました。今年度も教
職員一同、宜しくお願い申し上げます。

東温市PTAバレーボール大会



6月5日(金)にツインドーム重信で、市PTA連合会の親睦バレーボール大会が開催され、市内各校のチームと熱い戦いを繰り広げながら交流を深めました。

参加された保護者の皆さん、応援に来ていただいた方々、大変お疲れ様でした。

よしいの運動会

みんなの絆大作戦
～ 諦めない心を胸に～

赤組：炎龍王

青組：青炎狐

黄組：黄金虎鷲



五月晴れの空の下、よしいの運動会が盛大に開催されました。会場には多くの方々が応援に訪れ、観覧席からは子どもたちの頑張りに大きな声援と拍手が送られました。短い準備期間ではありましたが、子どもたちはこれまでの練習の成果を存分に発揮し、力一杯競技や演技に取り組みました。その姿からは、達成感や喜びに満ちた生き生きとした表情がたくさん見られました。





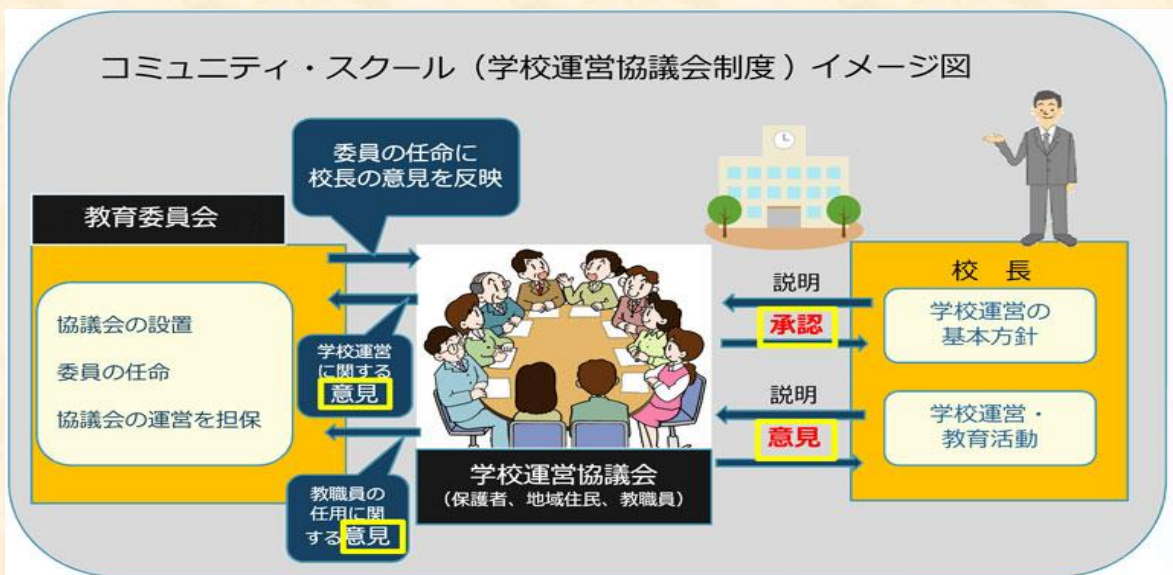
前日の準備には14名の保護者の方が参加くださいました。当日の片付け等を含め、お手伝いくださった保護者の皆さま、また、ご指導にあたられました先生方、お忙しい中ありがとうございました。



南吉井小学校 コミュニティ・スクール

令和2年度から「コミュニティ・スクール」が始まりました。学校・家庭・地域が知恵を出し合い、学
校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しな
がら子どもたちの豊かな成長を支え「地域とともに
ある学校づくり」を進める仕組みです。今年度は、
第1回学校運営協議会を5月13日に、第2回を6
月12日に行いました。第2回は「南吉井っ子を
守る会」とあわせて開催しました。今年度はあ
の協議会を開催する予定です。よりよい教育活動に
皆様のご協力をお願いします。

コミュニティ・スクール（学校運営協議会制度）イメージ図



学校運営協議会の様子