

ときわ通信

文責；いわき市立湯本第二小学校長 小川幸一

～ 「確かな力」 を身につけさせる夏休みとするために ～

明日から夏休みが始まります。38日間の長い休みの計画はもうお済でしょうか。ぜひ、楽しい思い出をたくさん作って、有意義な休みとなるよう祈っております。

しかしながら、夏休みには思わぬ落とし穴があります。

1 不規則な生活による体力や気力の低下

人が健康に生きる基本は、「**睡眠、食事、運動**」を習慣化するということです。

まず、睡眠は子どもの場合8時間は必要です。就寝時刻は年齢によって多少違いはありますが、遅くとも10時前に就寝しないと、記憶を促すホルモンや成長ホルモンの分泌が低下し、勉強したことが身に付かなかつたり体が大きくなかなかつたりという支障が出てきます。これらのホルモンは、一般に夜10時ごろから盛んに分泌されるようです。この時間に睡眠をしていないとホルモンの効果が低下するといわれています。寝る前にテレビゲームをしたりメールをしたりすることは脳に異常な刺激を与え、ホルモンの分泌を低下するのでもってのほかです。また、起きる時間が遅いと、なかなか1日のスタートを切ることができず、だらだらとした生活になりがちです。「早寝、早起き」は健康な子どもの特徴です。ぜひ、早寝、早起きをする元気なお子さんにしてください。

次に、食事です。普段の生活において時々朝食を抜いてくるお子さんがいます。その子達に多いのは、①集中力に欠け、飽き易い ②いらいらして不満が多く、攻撃的 ③整理整頓やきまりを守ることが苦手 等の姿です。脳科学の見地からも、朝しっかり糖分を摂取し、体内にエネルギーを蓄積しておかないと正常に脳が働きません。脳が正常に機能しないということは、感情がコントロールできないということになります。決まった時刻に、栄養バランスの取れた食事をすることは、脳や心の安定に欠かせないことです。お忙しい保護者の皆さんにとっては大変でしょうが、この積み重ねがお子さんの今後に大きな影響を与えます。夏休みですから、お子さんといっしょに食事づくりを楽しむこともよいことですね。

最後に、運動です。今、毎朝登校すると全児童校庭を走っています。走り始まって変わってきたことは、授業中の考える粘り強さが出てきたこと、指示を受けて行動する速さが速くなったことなどがあります。全身を動かすことは、全身の神経を働かせることです。神経が働くということは、各機能の力が高まるということです。夏休みも、ラジオ体操など毎日運動を続けてほしいと願っています。

2 通信機器による交友関係のこじれや非行

友達に会う日が少なくなる夏休みは、スマホや通信機能の付いてゲーム機、PCなどによる友達同士との連絡の取り合いが多くなります。ここで生じるのが、言葉足らずの行き違いによる誤解やこれに伴う交友関係のこじれ、仲間はずし、非行へ足を踏み込む等の問題です。学校では情報リテラシーの指導をしていますが、管理をするのはご家庭です。いつお子さんが被害者になったり加害者になったりするかわかりません。保護者の責任の下で正しい利用のしかたをお願いします。

7・8月の行事

27日(月)水泳学習 傾城地区(午前)	22日(土)PTA奉仕作業 8:00~
希望者(午後)	25日(火)第2学期始業式 児童下校 11:15
29日(水)水泳学習 希望者(午前)	26日(水)発育測定(高学年)
傾城地区(午後)	27日(木)集金日 発育測定(中学年)
13日(木)14日(金)空直日	28日(金)発育測定(低学年) PTA本部役員会
職員は学校にいません	30日(日)PTA球技大会 ときわ台球場、本校体育館

七夕集会

7日(火)に、七夕集会が行われました。各学級ごとに作った願いごと短冊に囲まれ、各学級の代表が発表しました。

各短冊にはいろいろな願いごとが書かれていました。おすし屋さんになりたい、魔法が使えるようになりたい、勉強ができるようになりたい…等実に様々。



高学年になると、世界が平和であるようにとか、安心して暮らせる世の中になりますようにとか実に社会的な願いごと。

夢を持つことは素敵なことです。夢に向かって努力することが人としての生きがいにつながるからです。どの子の夢も実現するよう学校教育としてできることに全力で支援していきたいと思えます。

発表に続き、集会委員会の「しろうと劇団」による織姫と彦星のお話の劇が行われました。ナレーターのお話に合わせて演技をし、織姫と彦星のお話が、実に分かり易く楽しく展開され、全校児童から大好評でした。短い時間で準備や練習に一生懸命取り組んだ集会委員会の子ども達に心から拍手を送りたいと思えます。

ご家庭でもお父さんやお母さんの幼い時の夢などについて語ってあげてはいかがでしょう。



おでかけアリオス 素敵なお歌声にびっくり

9日(木)に、ソプラノ歌手の渡邊奈保子さんとピアニストの木田麻貴子さんをお招きし、5・6年生の音楽鑑賞会が行われました。これは、アリオス主催の事業の一つで、有名な音楽家が各学校で演奏し、音楽に親しんでもらうというものです。

ベートーベンやバッハなどの世界的、歴史的作曲家の作品を透き通った迫力のあるソプラノで歌い上げ、子ども達はその迫力、すばらしさに始終魅了されていました。



長調と短調の違いをひとつの楽曲で聞き比べ、表現方法の巧みさについても学びました。学習の終わりには、次々と子どもたちから感想が述べられ、本物に触れることの大切さ、すばらしさを改めて感じました。



夏休み中の学習

各担任の先生から夏休み中の学習についてはお話があったことと思います。重ねてお願いします。

- 1 午前8時から10時までは勉強に集中する
- 2 学校から出された課題は最低限のものでしかない。各種コンクールに挑戦を。
- 3 最低毎日10分間は読書を。
- 4 返却されたテストを活用し総復習を。