

「生活リズム」

校長 高 田 和 也

今年もドジャースの大谷翔平選手が大活躍でしたね。大リーグのワールドシリーズ連覇に貢献し、3年連続4回目のリーグMVP受賞など、彼の偉業は枚挙に暇がありません。そんな彼がMVP受賞後にメディアに語った内容で印象的だったのが、家族や周囲に対する感謝の言葉でした。家族や周囲が彼の「生活リズム」へのサポートをしてくれた、と言うのです。

学校現場では、この「生活リズム」という言葉はよく現れます。残念ながら、生活リズムが整っていない場合が多いのですが。生活リズムは、大谷選手のような一流のスポーツ選手にだけ重要な物ではありません。人間すべてにとって生活リズムは重要ですが、特に生活リズムが大切なのは…そう、子どもです。

大人の方々に思い出して欲しいのですが、子どもの頃、親に「早く寝なさい」と言われた経験はないでしょうか？きっとあると思います。それは、子どもは自分で生活リズムを整えることができない証拠なのだと考えます。

昭和の頃、テレビの放送終了後には、いわゆる「砂嵐」になっていました。ゲームもスマホもない時代でしたので、娯楽は時間制限がありました。世の中は進化して、テレビはオールナイトで放送していますし、サブスクなどを利用すれば時間に関係なく好きな物が見られます。ゲームやスマホ、Youtubeなど、娯楽は24時間365日いつでも身近にある社会になりました。人類も同じく、睡眠時間が少なくても大丈夫のように進化したのならよかったのですが…そんな進化は遂げていません。昭和はおろか、人類誕生から今までずっと、必要な睡眠時間は変わっていないのです。(最低睡眠時間は、大人6時間、子ども8時間が目安だそうです。)

子どもは、やりたいことがたくさんあります。あれも見たい、これもしたい。多くの魅力が周囲に存在していますから。前述しましたが、子どもは自分で生活リズムを整えられません。大谷選手もそうであるように、家族のサポートが必要です。心身の成長のためにも、勉強のためにも、子どもの睡眠は絶対に確保する必要があります。子ども自身が生活リズムを意識できるよう、学校でも指導していますが、家について行って「早く寝なさい」とは言えませんので…。子どもの頃の睡眠時間が、将来の自分への投資なのです！

○目梨泊小学校ホームページ

毎日更新めざして活動中です！

右のQRコードからアクセスできます。

もしくは「目梨泊小学校」で検索を！

目梨泊小学校

検索

※ ㊦ もよろしくをお願いします！



宗谷管内教育研究大会～枝幸大会

10月31日に、宗谷管内教育研究大会枝幸大会が行われました。宗谷管内の先生方の勉強会です。今年は数年ぶりに枝幸が会場でした。本校も会場校の一つとして3・4年生の算数の授業を公開しました。管内様々な学校から、30名近くの先生方が参加してくれました。普段と違う環境の中でしたが、子どもたちはいつもどおりに学習する姿を見せてくれました。

子どもたちの下校後には、体育館にて授業をもとにした協議が行われ、学びの多い研究会となりました。今回の成果を今後の授業に反映し、より良い授業づくりを目指していきます。



食の指導～和食の素晴らしさ

11月12日（水）栄養教諭の小笠原先生に来ていただき、「食の指導」を行いました。今回は「和食の素晴らしさ」についての学習です。11月24日は、いいにほんしょくの語呂合わせから「和食の日」なのだそうです。ユネスコの無形文化遺産にもなっている「和食」の良さを改めて考えることができました。



こどもお絵かきコンテスト表彰

11月20日（木）コンテストの表彰式が行われました。「出光こどもお絵かきコンテスト」に全校児童の作品を応募したところ、4年生の成田結さんの作品が佳作に選ばれました。当日は出光の方がお越しになり、直接賞状を手渡して下さいました。入賞作品は、全道各地で展示されるそうです。結さん、おめでとうございます。



12月の行事予定

1日（月）	スクールカウンセラー来校 どさんこ子ども地区会議	15日（月）	貯金日
2日（火）	会議のため全校4時間授業	18日（木）	ALT 職員会議
3日（水）	町研一斉部会（繰上げ5時間）	23日（火）	全校集会⑦
4日（木）	児童会⑩	24日（水）	おおぞら号
6日（土）	アウトメディアチャレンジ（～12日）	25日（木）	2学期終業式
10日（水）	おおぞら号	29日（月）～1月3日（土）	年末年始休業
11日（木）	給食試食会 参観日		

※3学期始業式は1月20日（火）です！