



学校だより

平成27年 9月号
尼崎市立浜小学校
校長 中根 孝介
TEL 6499-1536

浜小HP <http://www.ama-net.ed.jp/school/E15/index.html>

さあ！2学期のはじまりだ！！

よい習慣を身につけ、生活リズムを整えよう！



今日から学校にも久しぶりに元気な子ども達の声が戻ってきました。長い休み中にはきっといろいろな体験や経験をし、心身共に大いに成長をしているのではないかと思います。2学期は水泳記録会、体育大会、音楽会等、大きな行事がたくさんあります。子ども達一人ひとりが大きく伸びていく時期でもあります。ご家庭でも励ましの声をお願いいたします。

この長い夏休みの間に、生活リズムが崩れてはいないでしょうか。起きる時間、寝る時間、朝ご飯など良い習慣を続けることができたでしょうか。せっかく粘り強く積み重ねてつくりあげた良い習慣もくずすのはあっという間です。大丈夫でしょうか。また、ゲームのやり過ぎ、TVの見過ぎについてはどうだったでしょうか。携帯電話（メールやライン）などのトラブルはありませんでしたか。読書、学習、運動（水泳）についての良い習慣を続けることができたでしょうか。夏休みのじょうずな過ごし方は、ふだんの生活と変えないことにありますが、どうしてもついつい気がゆるんでしまうこともあったと思います。2学期を迎え、学校生活を元気に楽しく送るための生活リズムを取り戻してほしいと思います。それにはまず、夜は早く寝ること、朝は早く起きること。これがまさに生活リズムの基礎です。休みの間に遅寝・遅起きになって夜型になっていませんか。夜型になると、脳の働きが午後から夕方にかけて活発になり、午前中、ぼんやりと過ごすことが多く、体の成長にも影響するというデータがあらこちらで発表されています。ご家庭におきましても、心身共に健康な子どもを育てるため、早寝をさせ、朝食をしっかりとりさせて登校させていただきますようよろしくお願いいたします。

日野原重明という方がおられます。テレビなどでもご覧になられてご存知の方もおられるかもしれません。日野原さんは、100歳をこえてもなお元気で現役に医師をしておられ、多忙な毎日を送られています。今は普通に使われている「生活習慣病」という言葉を提唱され、それまでの「成人病」という呼び方を変えたその立役者でもあります。この夏休み中に日野原医師の著書を読んでいると『習慣は、変えることができる』との言葉がありました。全くその通りです。日野原医師はさらに述べられています。習慣を変えるには、意志の力と努力が必要です。より良い習慣を身につけるには、はじめは、少し苦労しなければなりません。努力もしなければならぬかもしれません。しかし、いったん身につけてしまえば、それは習慣となり、自然にできるようになります。そしていつしかそれがその人の能力にもなっていくのです。

身についたよい習慣が、食生活や規則正しい生活であれば健康でいられるだろうし、技能的な事柄であれば素晴らしい技能の持ち主になっていくであろうし、ルールやマナー、思いやりなどであればこれがまたその人にとってかけがえのない宝物となっていくと思います。

今後も学校でも家庭や地域と連携して、子ども達のよい習慣づくりのために根気よく取り組んでいきたいと思ひます。

(参考：日野原重明著 「生きるのが楽しくなる15の習慣」)



まだまだ暑さは続きそうです。

今年の夏は猛暑が続いたり、相次いで台風が接近してきたりして、様々なところで影響や被害が出てきています。8月20日に大阪管区気象台から発表された近畿の1か月間の予報を見ても、まだまだ暑さは抜けきらないようです。2学期に入り体育大会の練習も始まります。そこで、ご家庭におかれましても、子どもたちの健康管理に十分注意していただき、下記の点についてご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

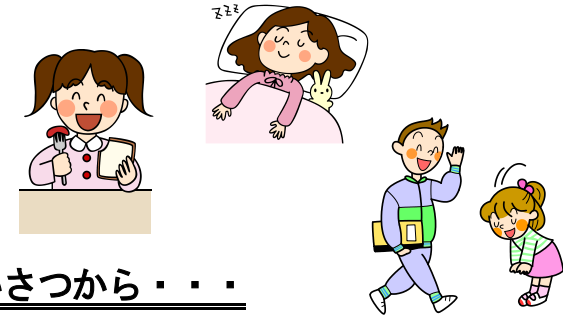
○ 一日の元気の源、朝ご飯をしっかりと食べる。

○ 十分に体を休め、睡眠時間をしっかりとる。

○ 水分補給はしっかりと。毎日のお茶は多めに。

○ 汗ふきタオルを忘れずに。

○ 体調が悪い場合は、決して無理をしない。



一日の始まりは、気持ちのよいあいさつから・・・

あいさつは人より先にだれに会っても、相手が聞こえる大きな声で、相手が気持ちよくなるあいさつ「おはようございます！」が大切です。そして、呼ばれたら、相手が聞こえる大きな声で、「ハイ！」。相手が気持ちよくなる返事をするとは必ず人間関係がよくなります。自分から進んでやる元気で明るいあいさつは、人と人の心を結びつける接着剤となります。いつでも、どこでも、だれとでも、自分から気持ちよくあいさつがかわせることが一番です。

1学期間であいさつも気持ちのよいあいさつをする子がどんどん増えていきました。ニコリと笑顔であいさつをする子、大きな声で元気にあいさつをする子・・・、すがすがしい一日の始まりです。どうぞご家庭でも、愛情をもって繰り返し、繰り返し呼びかけてください。よろしくお願いいたします。

(校長 中根 孝介)