

基本的生活習慣を定着する

校長 吉田 幸嗣

去年は3月7日に一輪開花した成徳の桜が、今年2月26日に開花しました。暖冬と厳冬が繰り返され、どうなるのかと心配した冬に、ようやく季節の変わり目が訪れたようです。一年の終わりの月を迎え、保護者、地域の皆様には一年間ご理解、ご協力をいただきましたことに感謝申し上げます。また、先月「学校教育アンケート」を実施いたしました所、多くの皆様にご協力いただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

ルーティンの大切さ

最近「ルーティン」という言葉を聞きます。「きまりきった手順、日常の仕事、日課」ということだそうです。特に一流アスリートは、自分の心を落ち着け、自分本来の力を出すために「ルーティン」を行います。例えば、イチロー選手が打席で行う動作、ラグビーの五郎丸選手の祈りのような儀式、サッカーのロナウド選手の仁王立ち…。これらは、本人が意識していなくても自分の力を出すことに一役買っています。きっと選手たちは小さい時から日々の生活の中で、自分なりの心の安定、実力発揮の形を見つけ出していったのでしょう。

朝の過ごし方を見直す

よく「早寝、早起き、朝ごはん」と言われます。特に一日のペースを決めるのに「朝の過ごし方」が大切ではないでしょうか。そのためには前の晩に翌日の準備をすることです。朝から「教科書がない!」「今日、ペットボトルがいるねん。」…などあわてていたのでは、ゆとりなど生まれません。次に朝ごはんです。「時間がないから食べない」「食欲がないから食べない」ではなく、少しでも食べることが大切です。一日三回の食事というのは、栄養面だけではなく、腸への刺激の観点からも必要です。腸は物理的刺激が加わると動き、血流ができ脳へ血のめぐりが起こります。

そして食後、すぐに出発するのではなく、ここで自分を落ち着ける、こうすればリラックスできる行動の習慣（ルーティン）をつくるのが出来たら、ちょっとしたことでイライラせず物事に対応できるきっかけになるのではないのでしょうか。

3月は一年のまとめの月であるとともに、進学、進級の準備期間でもあります。周りに影響されずに力を発揮できる自分づくりのきっかけに、基本的生活習慣として定着した朝の過ごし方を工夫してもよいのではないのでしょうか。

3月の予定

日	曜	主 な 行 事	日	曜	主 な 行 事
1	火		17	木	
2	水	6年生を送る会（5校時）	18	金	給食最終日 卒業式リハーサル
3	木		19	土	
4	金	振替	20	日	春分の日
5	土		21	月	振替休日
6	日		22	火	卒業式準備
7	月	朝会 式場準備（5年） 定時退勤日	23	水	卒業式
8	火	卒業式練習開始	24	木	
9	水		25	金	修了式
10	木		26	土	
11	金		27	日	
12	土		28	月	春期休業日（4/6まで） 定時退勤日
13	日		29	火	
14	月	朝会 定時退勤日	30	水	
15	火	学校評議員会 安全点検	31	木	
16	水				



お知らせとお願い

1学期始業式 4月7日（木） 入学式 4月8日（金）
新6年生登校日は4月5日（火）です。

2月12日（金）に児童会役員選挙を行いました。立候補及び応援演説をした子どもたちは、みんなしっかりと声でこれからどんな学校にしていきたいか演説することができました。選挙で選ばれた役員は、以下の通りです。成徳小学校児童会のよきリーダーとして期待しています。

会 長	新6年	山上 芽乃子 さん		
副会長	新6年	鳥越 大貴 さん	新5年	進藤 亮太 さん
書 記	新5年	中村 一心 さん	新4年	野中 ひなの さん

《春休みのくらし》

春休みは、進級・進学を控え、大変嬉しい休みですが、反面、事故につながりやすい休みでもあります。また、スマートフォンやゲーム機器等のトラブルに巻き込まれないよう児童の安全面には、十分ご留意下さい。

《1年間ありがとうございました》

保護者の皆様、今地域の皆様、オープンスクールや参観授業、学校行事等でご来校いただき、一年間、子どもたちの様子をあたたく見守ってくださりありがとうございました。また育友会の役員の皆様、数々の学校行事でのお手伝いや受付、自転車整理等、ご協力いただき感謝しています。今後ともよろしくおねがいします。