

学 校 通 信



尼崎市立園和小学校
令和元年6月号

<http://www.ama-net.ed.jp/school/E40/index.html>

早寝のススメ

校長 佐野 正信

ある月曜日の朝、いつものように通学路で子どもたちとあいさつを交わしていると、あまり元気のない子どもの多いことに気づきました。その日は朝からかなり気温も高かったので、全校朝会の話も極力短くし、ひとつだけ「前の晩に寝た時間」について尋ねてみました。すると、驚きの答えが返ってきたのです。なんと「8時までに寝た子」は数えるほどで、「10時よりも遅くまで起きていた子」の問いかけに手を挙げた子が実に6割程度もいたのです。これは深刻な状況だと思いました。きちんと眠れていない子が、翌日の学校で十分に力を発揮できるはずがありません。昼間に力を使わないので夜にまた目が冁えて眠れない…といった悪循環は、成長期の子どもにとってからだの健康を害するだけでなく、心の健康にも深いダメージを与えます。「不登校」や「いじめ」といった問題の引き金となることも少なくありません。

体育大会にむけ、身体が暑さにまだ慣れていなかったため、水分補給の時間をこまめに確保したり、子どもたちを日陰に入れて説明をしたりと、わが校の教員たちは様々な工夫をし、一人ひとりの様子に細心の注意を払いながら練習を進めてきました。それでもしんどくなる子が出てきます。その子どもたちの多くが「朝ご飯を食べていない」と答えています。もう少し詳しく聞いてみると、寝るのが遅かったため朝が起きられず、「朝ご飯を食べる時間がなかった」あるいは「食欲がわかなかった」と言います。



子どもたちにとって「早寝」「早起き」「朝ご飯」という基本的な生活習慣は大切ですが、その中でも「早く寝る」ということの大切さについては暑い夏に向かうにあたり、今一度一緒に考えていけたらと思っております。

ご自身の目と耳と心で

私事です、以前、わが子の運動会でビデオ係を任せられ、当日、おどる娘を必死で追いかけたことがあります。ところがその晩の夕食後の上映会で、「いつになったら私が出てくるの？」という末っ子。私は、背格好がそっくりだったお友だちの女の子を必死で追っていたのです。今から十数年も前のことですが、このときの気まずい空気と悲しい気持ちは今でも忘れることができません。

次の年から、ビデオ撮影はやめることにしました。やめてみて驚いたことは、それまでの液晶画面越しに見ていた時に比べ、自分の目でしっかり見るとこんなに感動できるのかということです。わが子だけでなく周りの子の様子や全体の動きもよくわかり、夕食時には、本人や友だちの話に花が咲きました。

中には、遠くにいるおじいちゃんやおばあちゃんに見せてあげたいと画像を撮られるご家庭もありかと思えます。しかし、撮った画像は一度きりで、その後あまり見ないのが現状ではないでしょうか。そのことよりも、



ご自身の目で見て耳で聞き、感動を生で味わっていただき、その場で大きな拍手を返していただければ、子どもたち自身の感動や達成感は何倍にも何十倍にも大きくなることは間違いありません。ぜひぜひ、一度カメラを置いて、子どもたちの生の姿を受けとめていただくことをおすすめします。

6月の行事予定

日	曜	行 事
1	土	体育大会
2	日	体育大会予備日①
3	月	代休日
4	火	全学年弁当持参 銀行振替日
5	水	歯科検診 6-1・6-2・6-3 体育大会予備日②
6	木	地震避難訓練 学級の日
7	金	眼科検診（全学年） 公園たんけん1年
10	月	全校朝会 委員会活動 地震避難訓練予備日
11	火	全国歯みがき大会5年 歯科検診 6-4・5-1・5-2 ひまわりなかよし遠足（農業公園） 銀行振替日
12	水	遠足2年（須磨水族園） 歯科検診 5-3・5-4・4-1
13	木	代表委員会 学級の日
14	金	歯科検診 4-2・4-3・4-4 心肺蘇生法講習会 15:45～（体育館）
17	月	クラブ活動
18	火	歯科検診 1-1・1-2・1-3
19	水	歯科検診 1-4・2-1・2-2・ひまわり
20	木	ペアなかよし給食
24	月	水泳授業開始 色覚検査4年 集団下校訓練
25	火	歯科検診 2-3・2-4・3-1
26	水	歯科検診 3-2・3-3・3-4
27	木	学級の日
28	金	学校公開・引き渡し訓練

【7月の主な行事予定】

- 18日（木）給食終了 13:30 下校
- 19日（金）終業式 12:00 下校 ふるさと祭り（PTA）
- 20日（土）夏季休業日（～8/25）
- 22日（月）夏休み水泳指導（～7/26）
- 23日（火）なかよしキャンプ ひまわり（～7/24）

<地域の園和小 スローガンの掲示>

地域の学校として、こんな子どもたちに育って欲しいという願いを込めて園田東中学校校区の小中連携で取り組んでいます。

スローガンを東門掲示板に掲示しています。

来校の際にご覧ください。

地 域 の 園 和 小

ち…知識をみがき

い…命を大切にし

き…きまりを守れる

そんな園和っ子になりましょう

<不審者・声かけに注意>

川崎市で事件がありました。尼崎市内でも不審者による児童への声かけやつきまとい事案が報告されています。（ひょうご防犯ネット <http://hyogo-bouhan.net/>）学校では子どもたちに、知らない人に声をかけられても関わらない、怖い思いをしたらすぐに大人に知らせて、すぐに警察へ知らせてもらう、できるだけ友だちと一緒に下校する等指導しています。ご家庭でも何かあったらお家の人に相談するようお願いしていただけたらと思います。

<水泳指導開始 24日（月）～>

水泳指導が始まります。睡眠を十分にとらせる、朝の体調をしっかりみていただくなど、児童の体調管理に留意していただきますようお願い致します。また、目・耳・皮膚などに疾患がありますとプールに入れない場合があります。学校からの治療勧告のお知らせ用紙を持ち帰った時は、早めに治療されますようお願い致します。

<お知らせ>

6月1日より事務に、濱田 久美子（はまだ くみこ）が着任します。よろしくお願いします。