

【教育目標】  
人間尊重  
自己実現  
心身の健康

# 小園中だより

TEL.06(6493)0280 <http://cen-web/school/j22/index.html>

令和2年度  
8月6日  
(木)  
第5号

新型コロナウイルス感染拡大により、世界中で多くの方が亡くなり、今なお入院、治療されている方がおられます。ここに謹んでお悔やみとお見舞い申し上げます。

先週末、やっと梅雨があけました。8月、暑い日が続きます。しかし、生徒たちは元気に学校生活を送っています。先月末に1学期末テストを終え、テスト結果が返却されています。1年生にとっては、中学生になってはじめての定期考査でした。解くことができなかった問題、間違えた問題については、なぜ解けなかったのか、なぜ間違えたのかを見直しましょう。次は解くことができるように、同じ間違いをくりかえさないようしっかり確認しましょう。期末テスト結果の反省をしっかりと次の学習に活かしていけることでしょ。

運動部の夏の総合体育大会代替大会が行われています。すでに大会が終わった部活動もありますが、3年生にとっては最後の大会ですので2年半の総まとめの大会にしましょう。1、2年生にとっては、新チームにつながる大会にしましょう。

## 【目標を立て、充実した10日間の夏休みに】



8日から夏休みが始まります。期間は、例年の3分の1以下に短縮されましたが、有意義な10日間にするために、時間を計画的に使うことが大切です。自由な時間がたくさんできます。しっかりと時間を管理することが大切になります。目的意識をもち、目標や計画を具体的に立て、充実した夏休みにして欲しいです。この10日間は、学校閉鎖期間になります。部活動はありません。「早寝・早起き・朝ごはん」3食きちんと食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。また、趣味や習い事の時間、読書など計画を立てましょう。また、親戚や家族の皆さんとゆっくと、楽しく過ごすことも大切です。

も大切です。

また、地域、保護者の皆さまには、夏休み中も地域、家庭が互いに手を結び、子どもたちをみて、認め、褒め、励まし、さらに暑さに負けない体力をつけ、この夏を乗り切れるようお子様の健康が維持・管理にご協力お願いいたします。

## 【「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さ】

皆さんは、ちゃんと朝ごはんを食べていますか……。まだまだ、朝ごはんを食べていない子どもも多いようです。また、子どもの頃の生活習慣が大人になっても続き、体力や学習習慣の低下が課題になっています。原因は生活習慣の乱れが指摘されています。では、なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なのでしょう……。考えてみますと、まずは睡眠です。人の体内の成長ホルモンは、夜眠っている間に分泌され、体調を整え、発育を促します。ですから、よく眠れると朝の目覚めもスッキリと良いでしょう。「寝る子は育つ」と言われるのも理解できます。また、人の脳は眠っているときも、たくさんのエネルギーを使用しています。脳で使用するエネルギーは常に血液中から補給しています。脳はそのエネルギーを朝までには使いきってしまい、朝起きたときは、脳はエネルギー不足という状態です。朝食をとりエネルギーを補給しないと、脳の活動が低下し、勉強の能率が低下します。朝食をとることで、腸は刺激を受けて動き、体温もあがり、よく噛むことで脳が刺激され、体調がよくなると言われてしています。きちんと食べる習慣は脳の働きをよくするという事です。「朝ごはん」は大事ですね。

良い生活習慣を身につけることで、今ある力をだしきる意欲と、努力し続けることができる体力をもつ事が可能になり、積極的に挑戦しようとする事ができます。成長期の子どもたちにとって生活習慣、食生活の改善はとても大切であり、将来の人生を豊かにすることでしょう。保護者の皆さま、この夏休みにはお子さまの「早寝・早起き・朝ごはん」にご協力お願いします。

## 【目標を立てて取り組みを継続すると、最後には良い結果が】

生徒たちは、自分の目標をしっかり立てて取り組んでいます。大人もそうですが、目標をたてて努力してもゴールまでたどりつくのは大変な事です。と申すのは、努力の成果は、階段を登るように一段一段とは出てきにくいからです。私は、生徒たちに朝礼で話したのですが、たとえば水泳の練習です。毎日練習してもなかなか成果が出ない日々が続きます。25mを泳ぎ切るという目標だと、20メートルくらいに大きな壁が待っています。一所懸命に練習しても20mくらいで足が着いてしまう、こんな日々が続きます。練習のたびに、21、22、23mと記録は順々に伸びていきません。でもここであきらめてしまっはいけません。右の学習曲線グラフのように、ある日突然、急カーブを描くようにして努力の結果が現れてきます。水泳の練習なら、毎日毎日20mくらいで足がプールの底に着き、たっしてしまっていたのが、ある日突然、急カーブを描くようにして25mに到達するものです。習い事をしているお子さんならば経験されていることでしょう。期末考査の結果が戻ったことでしょう。月末には個人懇談があります。努力の結果がすぐ得点に現れていなくても、お子様を励まし続けてください。生徒の皆さんは、あきらめずに、努力をつづけることですね、最後にはきっと良い結果が待っています。

## 【みんなで感染予防を】

新型コロナ感染対策では、みんなで協力して3つの密を避け、マスクの着用、うがい、手洗いに心がけましょう。



