



朝からがんばるための『ルーティン』は何ですか

校長 青木 優樹恵

新学期が始まって1か月がたとうとしています。子どもたちは、毎朝、「おはようございます！」と元気な声であいさつをしてくれています。4月の生活目標は、『気持ちのよいあいさつをしよう』なのですが、しっかりと達成できている子が大多数です。新学期で、子どもたちのほりきっている様子がよくわかります。保護者の皆様、集団登校に間に合うようにご協力いただき、ありがとうございます。また、子どもたちの登校を見守ってくださっている地域の方々、保護者の皆様、いつもありがとうございます。

さて、朝から学習に集中して取り組むには、集団登校の集合場所に余裕を持って行くところから始まっています。集団登校に間に合わずに登校してくる子を見ていると、慌てて来ている子もいますし、まだ目覚めていないのかボーっと下を向いて登校してくる子もいます。朝学習までに、学習用具の準備等が慌てずに完了できるように、お家から送り出してあげてください。

そのためには、朝の生活習慣がとても大切です。お子様が登校するまでの動きを巻き戻してみてください。身支度、朝ごはんにかかる時間を考えて、お子様は何時に起きていますか。毎朝、同じ時刻に起きるリズムができていますか。

アスリートが最高の状態で競技できるように、ルーティンを大切にしていることはよく知られています。例えば、イチローは、翌日の試合の開始時刻から逆算して、寝る時刻や起きる時刻、食事の時間などすべてのスケジュールを決めていたとのこと。それは、強いストレスのかかる野球に集中するため、野球以外のことではストレスをなくしたいという考えで、ルーティンを決めて、ノーストレスの状態にあえてしていたそうです。また、大谷翔平選手は、睡眠を大事にしている、平均睡眠時間は、オフシーズンで10～12時間とされています。シーズン中も、ナイターの日は、朝食後にまた寝る生活をしているとのこと。

このように、アスリートから学ぶと、朝の生活習慣のためには、もう少し時間を巻き戻して、寝る時刻から大事になってくることがわかります。よい睡眠のためには、夜に強い光を避けた方がよく、オレンジ色の暗い照明や間接照明が向いているそうです。パソコンやスマホも、就寝1時間前からは触らない方が睡眠の質を上げます。子どもたちが、学校で思いっきり学習や運動に力を発揮できるように、ルーティンを親子で作っていきませんか。夜の寝る時刻から決めて、その時刻に寝ることができるように環境を整えていき、朝の起きる時刻からの流れを決めて、毎日、同じ時刻に登校できるようにしていただけたらと思います。家でのパソコンやスマホの使い方については、お家のルールを作ってください。きっと、習慣づくと、その方が、子どもたちもお家の方もストレスなく1日を始めることができると思います。

今、ゴールデンウィークの真っただ中で、ご家族で楽しい計画があたりかと思えます。ご家族でリフレッシュしていただいて、休み明けから、お子様が心も体も元気に登校できるように、生活リズム＝ルーティンを整えてもらえればと思います。5月に入ると、体育大会の練習が始まります。ますますルーティンが大切になってきます。保護者の皆様のご協力をお願いいたします。そして、子どもたちのがんばる姿を楽しみにしててください。

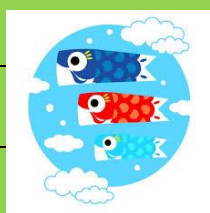
【教職員の紹介】

学校生活や学習の支援をする通級指導教員が、4月24日から、週1回水曜日に勤務しています。佐藤 敏美先生といひます。よろしくお願ひいたします。



5月の予定

日	曜日	主な行事
1	水	家庭訪問 (1年:13:30 2~6年:14:05下校) 聴力検査(3年) 心臓検診予備日(1・4年未受検者)
2	木	家庭訪問 (1年:13:30 2~6年:14:05下校) 聴力検査(さくら・5年) なかよし集会
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	内科検診(さくら・1年)
8	水	聴力検査(2年) 尿検査
9	木	聴力検査(1年) 尿検査 体カテスト(3~6年)
10	金	眼科検診(全学年)
11	土	
12	日	
13	月	内科検診(2-1・5年) 体育大会練習開始
14	火	PTA総会(14時~)
15	水	耳鼻科検診(全学年) クラブ



日	曜日	主な行事
16	木	
17	金	交通安全教室 1・2年(3・4校時) 3・4年(5・6校時)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	内科検診(2-2・3年)
22	水	委員会
23	木	代表委員会
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	尿再検査
29	水	
30	木	
31	金	体育大会リハーサル 前日準備(1~5年13:20頃下校)

【6月の予定】

- 1日(土) 体育大会
- 2日(日) 体育大会予備日
- 3日(月) 代休日



【教職員の定時退勤日の設定について】

本校では、金曜日を「定時退勤日」と設定し、午後5時半までの退勤を推奨しています。ご理解をお願いします。

【勤務時間終了後における電話連絡について】

尼崎市立小、中、特別支援学校において、教職員の勤務時間外では、自動音声応答サービスを導入しています。

平日：成文小学校では【午後6時~翌朝7時30分】

土日祝日：終日、自動音声応答サービスとなっています。

なお、自動音声応答サービス設定時間であっても、学校からご家庭に連絡する場合がございます。あらかじめご了承ください。