

■見つめよう ネットじゃなくて 相手の目

先週は、ご家庭での基本的な生活習慣の確立をめざした「あすこそ週間」への取組にご協力いただき、ありがとうございました。

さて、PTA総会での私の話と重なりますが、ご家庭における基本的な生活習慣のキーワードとして「早寝・早起き・朝ごはん」を聞かれたことがあると思います。三つの中でも特に「早寝」が重要であると考えています。

というのも、早く寝ることによって、必要な睡眠時間を確保し、翌朝の起床がスムーズになります。その後の朝食も、登校時刻に急かされることなく、ゆっくり・しっかりと食えることができます。そして、学校に元気に登校し、1校時から勉強を頑張ることにつながるのです。

ちなみに、「とよおか2025はばたきメッセージ」では、低学年（1～3年）は10時間、高学年（4～6年）は9時間の睡眠時間が目安として示されています。この睡眠時間を確保するために、起床時刻から逆算して就寝時刻を決めることとなります。

子どもたちの「早寝」を難しくする最大の敵は、ゲーム・スマホ等ではないでしょうか。私たち大人でも、予定していた就寝時刻を過ぎても、ついついスマホをいじってしまうことがあります。

ご家庭では、すでにテレビやゲームのルールをお子さんと決めていただいていると思いますが、睡眠時間の確保という観点から必要に応じて見直していただき、お子さんが1校時から勉強を頑張れることができる基本的な生活習慣の確立に向け、引き続き、ご協力をお願いします。

見出しの「見つめよう ネットじゃなくて 相手の目」は、「社会を明るくする運動」のリーフレットに掲載されていた言葉です。

お子さんがテレビやゲームではなく、お家の人の目を見て、学校での楽しい出来事を話してくれるような場面がたくさんあるといいなあと思います。

（校長 山本 考一）



「とよおか歩子」による府中小学校への寄付※1が急上昇し、一気に3,000円を超えました。これも、府中っ子の応援団である保護者の皆さん、地域の皆さんのおかげです。本当にありがとうございます。今後とも、ご協力をよろしくお願いします。

校長ブログ：府中っ子の学校での様子をお伝えします。（パスワード：

学校教育目標「自分を伸ばす みんなで高め合う 府中っ子～「自分事」「自分たち事」となる学びの創造～」

PTA スローガン「絆とつながり～学校と地域で子どもたちの未来を育む～」