

■たっぷりと寝て、元気に登校

休日に「とよおか歩子」ポイントをゲットすべくウォーキングをしていると、大雪で狭くなった歩道で、「お先にどうぞ」「ありがとうございます」とゆずり合う場面があります。心があたたかくなるひとときです。

16日(月)は安全の日のため、保護者の方の「おはようございます」「行ってらっしゃい」「気を付けて」等のあたたかい声をたくさん聞くことができました。さらには、計画委員の高学年が、児童昇降口で「おはようございます」と元気なあいさつを投げかます。

教室では、プリントを配る際に「はい、どうぞ」「ありがとう」とやり取りをしている姿を見ました。また大休憩には、図書委員の高学年が、図書室で絵本の読み聞かせをしています。これらもまた心があたたかくなるひとときです。

このような子どもたちの頑張りを支えているのが、家庭における規則正しい生活です。今現在、「眠育」で生活習慣を記録しているところですが、保護者の方をお願いしたいのは、ずばり「早く寝かせてほしい」ということです。しっかり寝られると、次の日の調子が全然違います。

You Tubeなどの動画とかオンラインゲームの刺激は強烈で、ずっと楽しくて、わくわく・ハラハラします。楽しいからこそやめられなくなって夜更かししてしまうので、一つの目安として、日高東中学校区では、小学生のSNS利用は20時までとしています。

また、SNS やオンラインゲーム、Instagram、TikTok、Xは、原則として13歳未満の利用・アカウント作成を禁止されていることをお知りおきください。LINE も利用推奨年齢は12歳以上になっています。さらに、オンラインゲームには対象年齢があることも知っていただきたいです。例えば、子どもにも大人気のゲーム「フォートナイト」は、15歳未満のお子さんがプレイする場合は、しっかりと話し合って制限を付けるようにしていただきたいです。

睡眠不足だと、朝起きて「しんどい」「なんか学校楽しくない」「行きたくない」となってしまいがちです。睡眠が足りているかどうかで、だいぶコンディションが違います。寝不足の中だと、授業を受けるのもしんどいし、ちょっとイライラしてトラブルも増えたりしてしまいます。

保健給食委員会が2月の生活目標を「早寝早起きで 健康に過ごそう」と設定し、「夢の中 ぐっすり寝るよ 10時間」(低学年)、「寝る前の ゲームのし過ぎは よくないよ」(中学年)、「今日こそは ゲームをやめて 早く寝よう」(高学年)の標語を作成し、児童昇降口近くの掲示板に貼っています。

どうかお子さんがたっぷり寝て、元気に登校できるよう、引き続き「眠育」へのご協力をよろしくお願いいたします。



(校長 山本 考一)

裏面に続く

あ
い
う
え
お
か
き
く
け
こ
さ
し
す
せ
そ
た
ち
つ
て
と
な
に
ぬ
ね
の
は
ひ
ふ
へ
ほ
ま
み
む
め
も
や
ゆ
よ
ら
い
る
れ
ろ

遊びは 最高の お勉強
いつも ニコニコ お父さん・お母さん
生まれたときの 感動 いつまでも
絵本は 不思議な 夢がある
親になって知る 親心
感覚遊びは 早期から
期待しすぎは ありがた迷惑
くすぐりっこ 大好き またやっ
けじめと 自由とは 違う
子どもの生活 食う・寝る・遊ぶ
先回りは 禁物
しっかり抱きしめ 触れ合っ
好き嫌い 神経質にはならないで
世間に惑わない 自分流で
そのとき そのときが 一番大事
正しいリズムは 早寝から
知識だけでは 何も 分からない
つなげよう 脳のシナプス 網状に
手作りおもちゃは 愛情おもちゃ
友達づくりの始まりは 家族との信頼から
何が大切か 見極めて 行動を
にっこり 笑って 応えてあげて
ぬくもり感覚は 一生 忘れない
根っこを育てるのがポイント 焦らない
のんびり親に おっとり子ども
「早くしなさい」「いけません」は 失格言葉
百点育児は 目指さない
不平は害あって 利益なし
平和の大事さ 家庭から
本物 うそ物 見分ける力
待つことの 必要さも 教えよう
みな仲良し うれしいな
昔のよいこと 伝えよう
目を見て話そう 親子の会話
もう一度はない この子育ての時期
やっとできたとき 味わう 達成感
ゆっくり 後から 見守って
よちよちあんよ かわいいころを忘れない
楽々育児は 安物育児
りんごのぽっぺ かわいいね
ルンルン気分で お散歩に
礼儀正しさ 気持ちよい
論より証拠 我が子の姿

昨年度も紹介しました。

10年以上も前になりますが、
当時の学級通信に掲載した「子育てカルタ」です。

わたしも親ですが、分かっ
ても、なかなかできていないこと
ばかりです。

これを機会に、改めて意識した
いものです。



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～」