



霞台小だより

ひばり

No. 695

令和6年5月31日 発行

青梅市立霞台小学校

校長 森田 彰

「安定したリズムで1日を過ごすこと」

主幹教諭 足立 嘉信

長い間、本校の教員として過ごしていると、月曜日は他の日とは違う子供たちの姿に気が付きます。それは登校してくる子供たちが、目をこすりながらだるそうな表情をしているということ。また授業中や休み時間に、いつもとは違って心を落ち着かすことができず、必要以上にテンションが高くなってしまいう子供が増えるということです。原因は週末に生活リズムが崩れたり、テレビやスマホ等を見ていて夜更かしをしたりすることが考えられます。発達心理学の面から考えても、このような不安定な状態ではストレスを感じやすく、また集中力も低下し、学習効果も十分に発揮できません。情緒的にも不安定となり、友達とのトラブルが増える原因にもなってきます。

以前研修で知り合った小児科の医師が「子供は〇〇が痛い」と頭で考えると、そのまま原因不明の病状となって現れることはよくあることである。子供の心と身体は大人たちとは違って素直に直結しているものであり、子供たちの健康は両面を考慮しなければならない。」とおっしゃっていました。子供の健やかな成長を支えるためには、自分達大人が「生活習慣の重要性」を意識し、子供を取り巻く環境（リズム）を整えることが大切だと考えます。

★規則正しい生活リズムで過ごす。

規則正しい生活リズムは、身体の健康を保ち、集中力を高めます。毎日同じ時間に起床し、同じ時間に就寝すること、また週末も平日と同じリズムで過ごさせることが重要です。

★バランスの取れた食事をとる。

栄養バランスの取れた食事を摂ることは、子供たちの成長にとっても重要です。3食をしっかりとるようにしましょう。特に月曜日の朝は、しっかりと朝食を摂り、必要十分なエネルギーを体に満たすことが大切です。

★適度な運動をする。

適度な運動は、体力の向上とストレスの軽減にとっても大切です。毎日、一定時間の運動を取り入れるようにしてみましょう。

★学習習慣の定着

毎日一定の時間を家庭学習に充てることで、学習習慣が身につきます。特に週末も同じように学習を行うことで、週明け、学校の学習がスムーズに取り組めるようになります。

★学習環境の整備

静かで集中できる学習スペースを用意することが重要です。テレビやスマートフォンなどの誘惑から遠ざけ、集中力を高める環境を整えましょう。

最後には必ず子供たちが努力したことを褒めてあげてください。ポジティブなフィードバックは、子供たちの生活習慣の定着を促します。

生活習慣と学習習慣の定着は、保護者の皆様のご協力が不可欠です。子供たちの健全な成長を促すために、ご協力よろしく申し上げます。

6月の主な行事予定【授業日数20日】

日	曜	行 事 保健行事(ゴシック表示)	日	曜	行 事 保健行事(ゴシック表示)
1	土	開校記念日	17	月	全校朝会 日光群馬移動教室1日目(6年)
2	日		18	火	日光群馬移動教室2日目(6年)
3	月	全校朝会 ふれあい月間始 教育実習始	19	水	短縮時程 日光群馬移動教室3日目(6年)
4	火	避難訓練	20	木	クラブ委員会なし 4時間授業(6年)
5	水	短縮時程	21	金	
6	木	委員会活動	22	土	
7	金	短縮時程 たてわり集会	23	日	
8	土		24	月	短縮時程 全校朝会 読書週間始
9	日		25	火	短縮時程
10	月	全校朝会 水泳指導始 小中家庭学習強化週間始	26	水	短縮時程
11	火		27	木	短縮時程 クラブ委員会なし
12	水	短縮時程	28	金	短縮時程 ふれあい月間終 教育実習終 たてわり遊び・たてわり掃除
13	木	クラブ活動	29	土	
14	金	音楽鑑賞教室(5年) 移動教室前検診(6年) 小中家庭学習強化週間終	30	日	
15	土				
16	日				

○時程について

7日(金)、24日(月)～28日(金)は短縮時程です。なお、水曜日は当初通り短縮時程です。

20日(木)は6年生、4時間授業です。給食指導後下校となります。

○水泳時間割り変更のお知らせ

※以前お伝えしていた時間割りが変更となっています。ご確認ください。

1 水泳指導期間 令和6年6月10日(月)～7月18日(木)

2 割り当て時間表

※天候などで異なってきますが、各学年10時間程度(2時間ずつの指導で計5回)を予定しています。

	月	火	水	木	金
1時間目	/	低学年		低学年	中学年
2時間目					
3時間目	中学年				高学年
4時間目					
5時間目	高学年		/	/	
6時間目					

○教育実習開始のお知らせ

岸田 美里さんが、1年1組で6月3日から6月28日まで教育実習を行います。