



たつみっこのための

すたなび

NO. 40 辰美小学校

H25. 9. 26 (木)

生活リズムを取り戻そう

猛暑日の続いた長い夏休みも終わり、少したくましくなった子どもたちが元気に登校し、約3週間近くたちました。子どもたちの様子を見てみると学習面、生活面において生活のリズムがくずれているのではないかと思われる場面を見かけます。生活のリズムを早く取り戻すためには、早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

夏休み中に夜更かしの習慣がついてしまった人は、寝る前に夜食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりする習慣も続いていませんか？このままでは、体調不良になったり気力がわかなくなったりしてしまいます。規則正しい生活習慣に戻しましょう。

早起きと朝食をとることが大切

わたしたちの体には、脳と肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができるといわれています。また、朝ごはんを食べることは、脳をいきいきとさらに活性化させ、学習効果のアップに繋がります。また、学習面以外にも体力向上やイライラを軽減するなど良いことがたくさんあります。

ぜひ、体調を整えるためにも、毎日早起きをして朝日を浴び、家族そろって充実した朝食を食べるようにしてみてください。



早寝、早起きから元気に1日のスタート

近年、食事の時間でもテレビをつけている家庭が多く、テレビが食卓の中心に居座っています。食卓は、コミュニケーションの場です。子どもは、話したがり屋です。1日の出来事、うれしかったことや困ったことなどを聞いてほしいと思っています。

最近の仕事などで帰宅するのが遅くなるため、子どもと触れ合う時間がほとんどないという親が少なくありません。しかし、早起きして朝の時間の使い方を工夫すれば子どもの規則正しい生活リズムを崩さずに、子どもと触れ合う時間を作ることができます。子どもと一緒に早起きして例えば、散歩やラジオ体操をする。そして家族一緒に朝ごはんを食べる。家族のコミュニケーションが増えて子どもが親からいろいろなものを吸収し、伸びる力をつけていく機会も増えます。

「早寝、早起き、朝ごはん」を実践してください。家族みんなが元気に一日をスタートさせることができますでしょう。

学習習慣の確立

学校では、日々の授業を通して、基礎・基本とともに課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力などを身につけさせようとしています。しかし、学習するときに必要な用具がなければ十分に学習できません。

教科書やノート、その他必要な用具を忘れてくる子どもたちがいます。筆箱の中や準備物の有無は、学習に臨む姿勢や意欲の表れです。持ち物の準備は自分一人でするに越したことはありません。持ち物がきちんとそろっていることは安定した登校の基本的な条件ですが、まだまだ親のフォローが必要な子もいます。授業の充実とともに、家庭学習の継続と家庭での生活習慣の形成が重要です。

そのためには、学校と家庭が連携・協力していくことが大切です。子どもたちの成長のためにも家庭学習習慣の確立に努めていきましょう。



あいさつは心のバロメーター

最近、登校時の子どもたちは、少し元気がありません。あいさつの声にも力が感じられません。私たちの体に、「体力」があるように、心にも体力があります。体は、しっかりご飯を食べてしっかり寝て、しっかり体を動かして「体力」をチャージしますが「心の体力」は、主に周囲とのコミュニケーションで温まったり冷めたりします。

心の体力が温かいと自分の力を発揮しやすいし、元気で前向きな姿勢であいさつもできます。規則正しい生活習慣の確立や家庭での温かいコミュニケーションなどで、子どもたちが元気にいきいきと活動できますようにご協力をよろしくお願い致します。

