

# 生徒指導だより

令和5年度 七塚小学校  
校長 稲垣 優子  
担当 柘田 将平  
10月号



の生活目標

## 「時間をまもって行動しよう」

暖かい日が続いたかと思えば、朝晩はぐっと寒さも感じられるようになりました。木々も赤や黄色に色づき、秋を感じるようになり、日が沈むのも日に日に早くなっています。

先日、5年生が小松市の大杉みどりの里で宿泊体験学習を行いました。子どもたちがいきいきと楽しそうに活動していて、こうした体験学習はやはり大切なものであるということを改めて感じさせられました。相手を思いやりながら、きまりを守って過ごす。そんな1泊2日の体験の中で、子どもたちは絆や責任感など、様々な力を身に付ける良い機会になったことと思います。

その中でも、特に「5分前行動」を全員が心がけ、活動前には全員が整列して待機している姿が印象的でした。一人一人がほんの少し時間を意識して行動することで、「みんなが楽しむ時間を増やすことができる。」ということを実感していたのだと思います。

今月は、3年工場見学、5年かほくの芸術文化祭、6年体育大会、全校マラソン大会に向けたかけ足運動など、学校でも様々な行事が続いています。そんな中でも学習時間をしっかりと確保し落ちついて過ごせるように、全校で「時間」を意識して学校生活を送るようにしています。

例えば、

- 授業の始まるチャイムで学習を始め、終わりのチャイムできちんと終わる。
- 長休みや昼休みの終了前の音楽で活動をやめて次の準備をする。
- 給食の終了時間を意識して準備したり食べたりする。
- 掃除の時間いっぱい、すみずみまで綺麗にする。



など、学校生活でも、時間を意識して過ごす場面はたくさんあります。こうした時間を大切にしながら過ごす力を身に付けることは、みんなが気持ちよく学校生活を送ることにつながっています。

みんなで過ごす学校だからこそ、みんなの時間を大切に。そんな温かい「思いやり」の気持ちを、時間を守ることから意識できるようになったらいいなと思いながら、指導を行っています。

## ご家庭でも「早寝・早起き・朝ご飯」を！

ご家庭でも、ぜひこの機会に子どもたちの生活リズムについて振り返っていただけないでしょうか。夜遅くまでゲームやタブレット・スマホを使用し、睡眠時間が十分に確保されていなかったり、ぎりぎりまで寝ていて、朝ご飯が食べられなかったりする子どもたちも見受けられます。こうした子どもたちは、学習に集中できなかったり、イライラして友だちとトラブルを起こしやすくなったりすると言われています。ぜひ、この機会に、子どもたちの正しい生活リズムについてお話をしていただけたらと思います。

出典：浅岡章一（江戸川大学 睡眠研究所）ウェブサイトより

