



平成27年 8月24日

学校だより 第6号
苫小牧市立苫小牧東小学校

太陽の子

ホームページURL <<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/gakko/tomahigashi-es/index.html>>

東小の教育目標

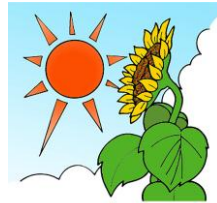
東小の子は太陽の子

- 進んで学ぶ かがやく子
- 思いやりある あたたかい子
- 心身ともに健康な 明るい子

「自然のリズムにあった生活習慣を」

校長 寺田 洋子

8月18日には、日焼けしちょっと背も伸びたような元気な東小の子が、25日間の休みを終え体育館にそろいました。この日の始業式では、子どもたちに向け、「2学期は、自分の具体的な目標をしっかり持ち、努力を重ねること。」について話しました。また、目標を実現させるためにも、やり抜こう・楽しくやろうという意欲を持って取り組む姿を見せてほしいということをお願いしました。1年の中で充実期といわれる2学期です。子どもたち一人一人の成長をしっかり支え、励まし、育てていく学校の責任を果たすよう教職員で力を合わせて取り組んでまいります。



さて、夏休み中のお子さんの生活は、自然のリズムに合っていたでしょうか？

自然のリズムとは、植物が春に芽を吹き、秋には、落葉させるように、生物には太陽と関係があるリズムがあることを言います。人間も同様ではないでしょうか。

朝8時から9時半ぐらいまでに脳の働きがだんだんと活発になります。そして、午後3時から5時頃になると、その頂点を過ぎて、それからは、日光の刺激が弱くなるにつれて疲労がたまり、次第に睡眠に入る姿勢になっていくようです。

子どもたちの生活の中からも朝遅く起きて、夜遅く就寝するケースや排便をしなかったり食事が不規則になったりということはなかったでしょうか。体調が優れないとか、風邪気味が長引くなどの要因にもつながります。

これから生き抜いて行くための生涯の基礎となるさまざまな力を身に付けていく子どもたちにとって、生活リズムの習慣化は、特に現代社会においては大切な資質であり能力だと思います。子ども時代の生活リズムは、大人になっても生活習慣として身につけていることを肝に銘じ、健康作りは、日常生活の習慣作りが基礎であることを親子で考え直す2学期としましょう。



怖いゲーム依存症

昔、子どもの遊びというのは少し経つと飽きて違う物に移行していくことが当たり前でした。

しかし、現在のゲームは、子どもは飽きることなくやめようとしません。

保護者の方どうしのお話を聴いていると「うちの子は、ゲームばかりで勉強しないでこまっています」という声をよく耳にします。

毎日2時間のプレーをし、毎日同じ時間に寝ないといった不規則な生活を送るというゲームへの依存率が高い子どもが増えていることは、大人の責任でもあります。

ゲーム依存症は、別の依存症を呼ぶともいわれ、つまり「楽しい」と思うことから逃げられない人格を作ってしまう。

これからは過ごしやすい季節を迎えます。ゲームに消えてしまう時間を戸外で友だちと過ごす楽しい時間に切り替えましょう。



<ビオトープには秋の香りも>

