



# さいたま市立宮原小学校 学校だより



令和7年6月30日 第4号

## 学校教育目標

・たがいに努める子(やる気)・たがいにきたえる子(元気)・たがいに手をとる子(勇気)

## 元 気

井 上 雅 史

関東甲信越地方では、平年よりも数日遅い6月10日頃に梅雨入りをしました。梅雨といえば、しとしと降る雨の下で美しく咲く紫陽花とその葉の上にちょこんと乗ったカタツムリ…などというイメージはもう昔のことなのでしょう。梅雨に入った途端に酷暑続きで熱中症アラートが発令されたかと思えば、今度はじめじめと蒸し暑い日々が続く。地域によっては災害級の大雨も降っています。これでは体調を万全に保つのも一苦労かと思えます。皆様どうぞご自愛ください。

さて、夏休みまであと3週間ほどとなりました。待ち遠しく思っている子どもたちも多いと思います。学校では夏休みの前に、夏休みの生活についての指導をします。生活のこと、学習のこと交通安全のことなど内容は様々ですが、その一つに「規則正しい生活(早寝早起き)をしよう」という内容があります。

至極当たり前のことで、正しいことは誰もが分かっていると思います。そうは言っても、今の子どもたちは色々と忙しいですし、また、せつかくの夏休みなので、時間に縛られず夜更かしをしたいという気持ちもよく分かります。私も休みの日にはダラダラと過ごしたいという誘惑と毎回戦っています…。

先日、睡眠の大切さについて講演を聴く機会がありました。その中で子どもの睡眠時間や睡眠の質と身体の発育・脳の成長・学力・運動能力・感情の安定などとの関係性についての話がありました。しっかりと必要な時間を確保し質の良い睡眠がとれている子どもほど、いずれの面でも睡眠不足の子どもより好ましい結果が出ていることが研究の結果として明らかになっているそうです。規則正しい生活が大切なことは、科学的にも証明されています。

誰もが分かっているこのことを学校で繰り返し指導するのは、子どもたちの健やかな成長のためです。しかし、私はその他にもう一つ大切なねらいがあると考えています。それは子どもたちが自分の力で自分の生活をつくっていく力を身に付けるということです。

規則正しい生活を継続するためには、保護者の皆様のお力だけでなく、本人が意識して行動することが大切になります。健康を意識し規則正しい生活を自らの意思でやり続け習慣化していく。そういう行動をする力を身に付けていくことが、将来、自立した一人の人間として豊かな社会生活を送るためには必要だと思います。またこのことは、健康面の効果だけでなく、自分の夢に向かって努力を続ける力の基礎を育むことにもつながると思っています。

子どもたちが自らの意思で健康で豊かな生活をつくる力を身に付けていけるよう、これからも指導をしてまいります。今月もご理解ご支援の程、どうぞよろしく願いいたします。

5月30日(土)の学校説明会には、たくさんの皆様にお越しいただいてありがとうございました。また、座席が足りずご不便をおかけし申し訳ありませんでした。本校の学校教育目標と「やる気」「元気」「勇気」の三つの合言葉を保護者の皆様とも共有する機会をもてたこと、心より感謝いたします。

～あいさつの言葉交わしていますか～「おはよう・おやすみなさい」「いただきます・いってらっしゃい」「ただいま・おかえりなさい」