



やる気もりもり明野の子

**明野**

4つの気の充実 ～元気（げんき）・本気（ほんき）・根気（こんき）・勇気（ゆうき）～

明野小学校ホームページアドレス <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/gakko/akeno-es/>

## 「早寝早起き朝ご飯」

校長 谷川 充穂

2016年も残すところ1週間あまりとなりました。

今年の漢字第1位は「金」だそうです。明野小学校では、「気」になりそうです。「やる気」「元気」「本気」「根気」「勇気」…。毎日、校内放送で、「やる気もりもり明野の子を目指し、元気、本気、根気、勇気の4つの気を大切に過ごしましょう。」と、アナウンスされます。子供達の中でもすっかり、定着しました。

今年1年、大変お世話になりました。来年も「やる気もりもり明野の子」に全員がなれるよう、教職員一丸となって取り組んでいきますので、応援よろしくお願い致します。

さて、話は変わりますが、私が小学生の頃（半世紀も前のこと）を思い出してみましよう。

「早く起きなさい！」母親から毎日のようにどなられ、しかし、温かい布団からなかなか抜け出さずに抵抗していると、「いつまで寝ているの！」と布団をはがされ、抵抗むなしく起きざるを得ない。そんな毎日を送っていた記憶が蘇ります。しぶしぶ着替えていると、居間兼食堂の方からトントントンとリズム感のある音とともに味噌汁のおいしそうなおいが漂ってくるのでした。昔は、レトルト食品も冷凍食品もそんな便利な物は存在しません。毎日が手作り料理でした。さらに、夜8時になりますと、「子供の時間は終わり！」と宣言され、強制的に布団に入らされたものでした。

文部科学省が提唱している「早寝・早起き・朝ご飯」という合言葉は、生活習慣の大切さを言っています。子供の成長には、生活習慣が大きな影響を与えるからです。北海道教育委員会でも、子供達のはつらつとした毎日を送ることができるよう、「朝食をとらずに登校する子をゼロに」を目標に掲げ、学校・家庭・地域と連携した「早寝早起き朝ごはん」運動を展開し、子供達の生活リズムの向上に取り組んでいます。我が校でも朝の校内放送で、「早寝早起き朝ご飯」の音楽を毎日のようにならし、大切さをアピールしているところです。

「心臓の鼓動」「呼吸」「歩行や走行」など、一定のリズムをもってはたらいっている人間の体を、より円滑に機能させるために、生活の中にも一定のリズムをもたせることが必要だと言われています。それが「生活習慣」です。

全国的に、子供の生活習慣の乱れの実態が浮き彫りとなっています。夜遅くまでゲームやコンピューターに夢中になる子供が増えています。また、居酒屋やカラオケ店などに子供を夜遅くまで連れ回す保護者らしき姿も見られます。子供の睡眠時間など考えていないような大人の行動が気になります。短時間の睡眠では疲れがとれないばかりか、朝寝坊のおかげで朝食をとらずに登校してしまう子供も少なくありません。これでは、子供達の学習に対する意欲が出るはずもありません。また、日曜日の夜遅くに旅行先から帰宅し、朝、起きられないで遅刻する、あるいは休んでしまうということも実際にあります。

小学生は、生活習慣に、一定のリズムをもたせ、睡眠や栄養をたっぷりとらせなければならない大事な時期です。

**「朝ご飯」は、必ず食べさせましょう（手作りの一品を添えて）。**

朝食は、栄養面だけでなく、心の状態や学校生活にも影響します。朝食は家族とともに、そして、温かい手作りの一品を添えれば、心も体も安定します。

**「睡眠時間」を十分にとらせましょう。**

眠っている間に成長ホルモンが分泌されます。早寝・早起きをすると、情緒が安定し、体力が充実します。脳が活性化するためには起床してから2時間かかると言われています。1時間目は8時30分に始まりますので**6時半**には起床しましょう。

明日から冬休み、長期休業中は生活リズムが崩れがちです。「早寝早起き朝ご飯」を実践し、子供達の生活リズムの確立にご協力いただきますようお願いいたします。

### ◇全校音楽の集い(12/21)

2回目の全校音楽の集いが行われました。

テーマソング「ビリーブ」の合唱、1・2学期の歌「つばさをください」の合唱と続いたあと、「歌声リレー(つなぎ合唱)」で、新しい歌「野に咲く花のように」を覚えました。

最後はもう一度「つばさをください」を歌(全児童)と演奏(音楽クラブ)でコラボレーション。

今回も飛び切りの笑顔で素敵な歌声がアリーナいっぱいに広がりました。



### ◇大掃除(12/21)

普段、中々行き届かないところを重点的に清掃しました。隅々までとてもきれいになり、3学期に向けて、学習に適した環境が整いました。



### 1月の行事予定




- 17火 3学期始業式  
一斉下校 11:25  
交通安全街頭指導
- 18水 冬休み図書返本(3、4年)  
交通安全街頭指導  
スケートリンク用椅子準備  
(6年児童協力)
- 19木 冬休み図書返本(5、6年)  
交通安全街頭指導
- 20金 冬休み図書返本(1、2年)
- 23月 学校リンク利用開始予定  
図書貸出開始  
児童委員会  
ALT来校
- 30月 こころの授業(3年)  
児童委員会(反省)
- 31火 科学センター学習(5年)

### 子ども相談支援センター 相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

#### ●電話相談

 **0120-3882-56**

(無料、毎日24時間対応)

#### ●メール相談

[doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp](mailto:doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp)

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

#### ●来所相談

(10~16時、土日・祝日、年末年始はお休みです。)

子ども相談支援センター

札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階

※上記の電話相談で予約してください。

## 事故なく、意義ある冬休みを

### ◎自然体験や地域活動への積極的参加を!

北海道ならではの冬の体験や年末年始の地域活動などに積極的に参加させ、社会性を育てましょう。【町内会行事 ~ 工作教室(1/7)、もちつき大会(1/8)】

### ◎生活リズムのある生活を!

年末年始などで生活リズムが崩れがちな時期です。目標をしっかりと立てて過ごさせましょう。家族の一員として、一つでもよいので仕事を任せ、続けて取り組ませることも大切です。

### ◎事故の防止を!

冬型の交通事故から身を守ることを徹底しましょう。

ご家庭でも繰り返し指導をお願いします。

路上でのそり遊びは厳禁です。

