



楽しい学校

島田第二小学校
学校便り
第10号
H28, 2, 3

元気な学校生活は 早寝・早起き・朝ごはん

「この冬一番の寒さ」というニュースが聞かれます。そんな中、朝から運動場でサッカーを楽しむ6年生が多くいます。業間休みは、ドッジボールや鬼ごっこで遊ぶ子どもたちで運動場はいっぱいです。外遊びをする子どもが減っていると言われる中でとても嬉しい光景です。学校で思い切り体を動かし、頭を使えば心地よい疲労感が出ます。その結果、「夜も早い時間からぐっすり寝る→朝の目覚めもよい→朝食もがっちり食べられる→元気よく登校する」という生活リズムの好循環が生まれてきます。



しかし、朝から体調不良で保健室に来る子もいます。その子たちは「12時過ぎに寝た。朝ごはんは牛乳だけ」などと話します。「ゲームをやり続ける→宿題のはじめが遅くなる→睡眠時間が短くなる→早く起きられない→朝食がおいしくない→頭や気分がすっきりしない」という悪循環のリズムができてしまいます。

朝食摂取の調査をすると「朝食抜きという子はほとんどいない」という状況にもかかわらず、食事の内容に偏りが見られる子もいるようです。ゲームについても、「平日は1時間半ぐらい」という状況にもかかわらず、寝るのが12時近くになってしまっている子もいるようです。この実態を見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的習慣が乱れている現実も一方であるようです。

そこで、「早寝・早起き・朝ごはん」の必要性を改めて考えたいと思います。言うまでもなく、この習慣が乱れていると、授業中に集中できなかったり、すぐにキレてしまったりする子に結びつくということは、全国の統計からも明らかです。また、学力の伸びも早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけている子とそうでない子を比べると、明らかに違っていることが報告されています。生活習慣を好循環にすることは、学力や体力、あるいは意欲を高めることに結びつきます。「勉強しなさい」より「早く寝るようにしよう」の方が、長い目で見ると、学力・体力向上には効果があるということなのです。

昨年12月に5、6年生を対象とした学校保健委員会を開催しました。その時の講師をしていただいた日本体育大学の野井真吾先生は、「食事・睡眠が健康な体作りには不可欠であり、日本体育大学出身で、現在も世界で活躍している体操の内村航平選手をはじめ多くの一流選手が最も大切にしている習慣である」という話をしてくれました。



本校では、PTA活動と連携してアウトメディアの取組をしています。本年度は、少しずつ効果が出ているというアンケート結果も報告されています。栄養のバランスがとれ、決まった時刻の食事、規則正しい起床、就寝などの生活のリズムを整えることは、子どもたちの力だけでは難しい面もあります。是非とも、家庭での励ましや見届けをお願いいたします。そして、朝から「おはようございます」の元気なあいさつが響き渡る学校にしていきたいと願っています。

校長 大畑 健実