

# アカマツ

平成29年度第9号 12月

## 一日のリズムある生活が 子どもにとっての成長の土台

北鎮小学校長 石 黒 雄 治

明日から25日間の冬休みが始まります。冬休みの計画に沿ってそれぞれの生活が始まります。健康で充実した冬休みになることを願っています。

さて、先日北部地区のPTA講演会に参加してきました。その内容は、旭川市に誕生したプロバレーボールチーム「ヴォレアス北海道」の選手によるバレーボールの実技とトークショーでした。質問コーナーの中で中学生の女子バレーボール部の子が「どうしても大きくなれますか？」と質問して、選手の一人が「よく運動し、よく寝る子でした」と回答し場内が和む場面がありました。確かに屈強そうで大きな体から、子ども時代には「よく寝て、よく体を動かし、よく食べる子」だったのだろうと感じながら聞いていました。

ところで2学期を振り返ってみますと、子ども達の様々な活躍並びに成長が見られた一方で、生活リズムの大切さを痛感することが多い学期でもありました。「早寝早起き朝ご飯」といった人間の基本リズム（実は子どもの成長にとって大きな鍵）の大切さであります。夏休み明けや、連休明けなどに見られる身体的な不調の原因の大半は、この生活リズムの狂いと言ってよいでしょう。

日没とともに寝て、夜明けとともに起床していた遠い祖先の暮らしは、現代社会では逆転してしまっていることが珍しくない時代になりました。学童期においてこのような生活に傾いてしまうことだけは、何としても避けなければなりません。その損失は考えている以上に大きいと思われます。体も心も大きく伸びていくこの時期だからこそ、「早寝早起き朝ご飯」そんな毎日を過ごしてほしいです。

ちなみに本校の子どもたちの生活リズムについては、これまでの各調査から、比較的好ましい傾向にあります。しかし、これはあくまで全体傾向であり、そうでないケースが逆に目につくこともありました。毎週月曜日には、休日の生活リズムに関わる調査を実施しています。また、この12月には、全校児童を対象に生活リズムに関わる調査を実施させていただきました。調査のねらいには、冬休みを前にして、正しい生活リズムへの子どもたち自身の意識を高めたいという願いもありました。

冬休みは、油断をすれば生活リズムが乱れやすい時期でもあります。とくにゲームに熱中し過ぎて夜型になってしまいやすい時期でもあります。見守っていただければと思います。

さて、保護者や地域の皆様方には、年末を迎えご多用な毎日をお過ごしのことと思います。寒さの厳しい時期ではありますが、健康にご留意されましてよい新年をお迎えください。この一年の様々なご協力、ありがとうございました。



### 雪の降った朝に

雪の降った朝には、すてきな光景が北鎮小学校の玄関で見られます。



東玄関では5年生が、西玄関では6年生が、当番の先生方と一緒に、雪はねをしてしてくれます。一生懸命に、そして笑顔で活動している姿がすてきです。

西玄関の雪はねを終えて校舎に入ってきた、公務補の赤澤さんは、「6年生は、ほとんど全員で雪はねをしているんじゃないだろうか。速いし、ていねいだし、本当にありがたい」と話していました。

東玄関の中では、また違うすてきな光景が見られます。4年生の男子が数名集まって、床に落ちて溶けた雪を拭いてくれています。ある子が始めた床ふきが、友達も加わっての行動になっています。登校してくる仲間と元気な挨拶を交わし、玄関を拭き終わると、「むこうの階段のそばにも、雪が落ちて溶けている」と、さっそうと移動していきました。北鎮小の朝は、雪が降った日は特に、明るくさわやかです。

例年にない、早いペースでの積雪となっています。屋根や木々には多くの雪が積もり、道路脇の雪山も高くなってきました。今週末から気温の高い日が数日間続き、その後はまた、雪が続くようです。「軒下には行かない」、「軒下を通らなくてはならないときには屋根の上の様子を確認してから」、「車が止まったことを確認してから車道に降りる」など、ご家庭でも、天候や状況を見ながらお話してください。

### 違う学年の人との活動を

近所の子どもが集まり、年齢に関係なく遊んでいた体験は、どの年代までの宝物なのでしょう。



よい人間関係を築く力、さまざまな年代の人と協力して活動できる力を育てるために、学校では「学年の違う人と一緒に活動すること」も大切です。児童会本部や各委員会でも、そのような「縦割り」での活動を企画・運営してくれています。

今月5、6日には「1・3・5年」、「2・4・6年」グループでの「ふれあい集会」（動物ビンゴラリー）を集会委員会が、先月14～16日には「3・6年」、「2・4年」、「1・5年」グループでの「ふれあいデー」（クイズ形式のスタンプラリー）を学級委員会が催してくれました。

### 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  
※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  
※左記の電話相談で予約してください。

※ センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています。次のURLからご覧ください。

URL: <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf>

### 1月行事予定

【1月の生活目標】  
「きまりを守って生活しよう」

|    |   |                                                     |
|----|---|-----------------------------------------------------|
| 1  | 月 | 元日, 冬季休業(16日まで)                                     |
| 2  | 火 | 年始閉校                                                |
| 3  | 水 | 年始閉校                                                |
| 4  | 木 |                                                     |
| 5  | 金 |                                                     |
| 6  | 土 |                                                     |
| 7  | 日 |                                                     |
| 8  | 月 | 成人の日                                                |
| 9  | 火 |                                                     |
| 10 | 水 |                                                     |
| 11 | 木 |                                                     |
| 12 | 金 |                                                     |
| 13 | 土 |                                                     |
| 14 | 日 |                                                     |
| 15 | 月 | 諸費引落日                                               |
| 16 | 火 |                                                     |
| 17 | 水 | 第3学期始業式(特別日課4時間/給食なし)<br>交通安全指導(～19日)<br>PTA役員選考委員会 |
| 18 | 木 | 冬休み作品展(26日まで)                                       |
| 19 | 金 | 職員会議(昼清掃)                                           |
| 20 | 土 |                                                     |
| 21 | 日 |                                                     |
| 22 | 月 | 児童会                                                 |
| 23 | 火 |                                                     |
| 24 | 水 | PTA四役会議                                             |
| 25 | 木 | スキー学習(高)                                            |
| 26 | 金 | 職員会議(4時間/給食あり)                                      |
| 27 | 土 |                                                     |
| 28 | 日 |                                                     |
| 29 | 月 |                                                     |
| 30 | 火 |                                                     |
| 31 | 水 |                                                     |

1年1組

3年1組

5年1・2組

1年2組

3年2組

6年1組

2年1組

4年1組

なかよし

2年2組

4年2組

やまびこ

3年1組

5年1・2組

1年2組

3年2組

**6年1組**

2年1組

4年1組

**なかよし**

2年2組

4年2組

やまびこ