

自分の力で、規則正しい生活を

今日から5月。校庭の新緑がとてもきれいな時期になりました。新学期が始まり、もう1ヶ月が過ぎ、子ども達は新しい学年・クラスにも少しずつ慣れ、楽しい学校生活を送り始めているのではないかと思います。

しっかりがんばっていることもあれば、ちょっと緊張が緩む時期でもあります。加えて、大型連休で休みが続く時期でもあります。自分の力で自分の生活を立て直す大事な時です。子どもたちが、自分の力で基本的な生活リズムを作っていけるようご家庭でのご協力をよろしくをお願いします。

子どもたちの生活リズムを作る三つのキーワードがあります。

一つ目は、朝の「目覚め」。

朝、自分の気持ちで起きることは、自立のスタートです。毎朝7時前後に、自分で起きる子どもは、学校でも元気です。寝不足で朝がすっきりしないと気分もすぐれません。1日の始まりは、朝の目覚めからです。気持ちよく目覚めるということは、脳と自律神経にスイッチが入ることです。脳は、目覚めてから2時間ほど経たないと働かないそうです。学校の勉強は、毎日、午前9時前から始まります。そうすると、朝の7時頃に起きていないと脳が十分に働かず、1時間目の授業がしんどくなってしまいます。

二つ目は、「朝食」をきちんととること。

朝ご飯は、一日の活動の源。朝ご飯は「金メダル」、昼ご飯は「銀メダル」、夕食は「銅メダル」と言われます。しかし、今の子どもたちの生活は逆になっています。夜にボリューム一杯食べる。寝る前に食べると消化不良になり、これが肥満型の体をつくることとなります。また、朝食抜きはガソリンを入れない自動車と同じで、「ガス欠」では走ることができません。

三つ目は、「うんち」。

できれば、バナナ型のツルンとした大きな「うんち」が美しい。体に便が溜まっていると頭が重たく体がだるい。便秘が続けば思考力が鈍るという指摘もされています。

これら三つが崩れていると、どんな子どもでも厳しくなります。生活リズムを立て直し、元気に1学期を過ごしましょう。



5月学校行事

日	月	火	水	木	金	土
				1 家庭訪問 視力測定6年 6年英語 尿検査1次	2 家庭訪問 尿検査1次	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 児童部会	8 遠足3・6年 耳鼻科検診1・5年	9 遠足2年 5年英語	10 はっぴい サデー
11	12 眼科検診 6年英語 スクールカウンセラー	13 遠足1・5年 放課後補充	14 児童会集会 集団下校	15 早朝読書 4年社会見学 6年英語	16 5年英語 心臓検診2次	17 はっぴい サデー
18 連合運動会 5年	19 5年代休 耳鼻科検診 2・4年	20 児童朝会 遠足4年 放課後補充	21 松原市庁舎見学 3年	22 早朝読書 6年英語	23 耳鼻科検診 3・6年	24 はっぴい サデー
25	26	27 児童朝会 放課後補充	28 クラブ活動	29 早朝読書 6年英語 尿検査2次	30 5年英語 尿検査2次	31 はっぴい サデー