



おねむり先生の眠育講座

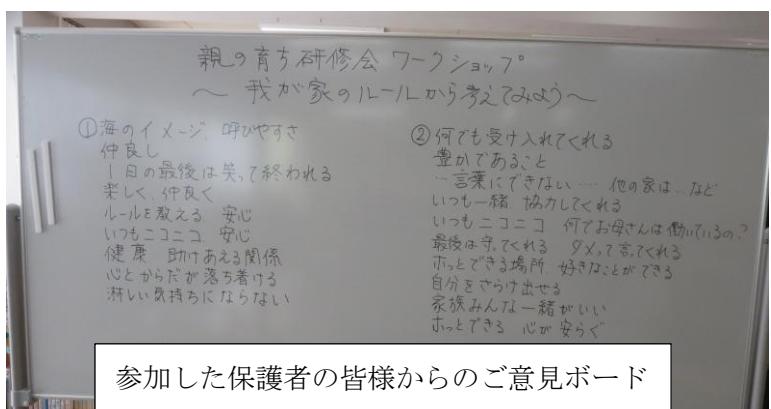
3日（水）学校保健委員会で、1～6年生と保護者の皆様と一緒に「眠り」について学びました。保健委員会のみなさんによる、全学年のアンケート結果の発表やクイズの後、おねむり先生（川添先生）から、「心と体を守り、元気にしてくれるすいみん」という演題で講演していただきました。睡眠は、脳や体、心の成長のために必要なスペシャルな時間、大人なら7時間、子どもなら9時間は必要と言われました。寝ている間に、脳は一日の疲れをとり、きちんといるものといらないものを整理整頓しているそうです。そして、小学生の子どもたちにとっては、体を成長させる成長ホルモンが分泌される最も重要な時間となります。その成長ホルモンには、①骨を作る②筋肉を発達させる③免疫力を強くするという大きな力があると聞きました。校内のアンケートを見ると、遅くまで起きている子がいるようです。スペシャルな時間を逃さないようにしてほしいと願っています。



また、昨日はPTAの親の育ち家庭教育研修会に、保護者の皆様に混ざって参加させていただきました。まず、「①親が思う理想の家庭とは・・・」「②子どもが求める家族とは・・・」について、グループで意見交換しました。すでに、3人の子どもたちが成人して、自分の家庭をもっている私にとっては「えっ、どう考えていたっけ？」と久しぶりに自分自身の子育てを振り返る機会となりました。①について

は、安心して過ごせる場所、何でも話せる場所、ルールを教えたり、しつけをしたりする場所と書き込みました。②については、小さい頃なら、いつもにこにこしていてほしい、ああだこうだと言わないでほしいと思っていた

と思いますが、ほぼ自立した今なら「ダメなことはダメっていってほしい」「必ず守ってくれる場所」と答えるのではないかと予想します。私自身も、ダメって言える、そして何があっても全力で守ることができる親でいたいと改めて考えることができました。講師の先生は、「家庭は、人生最初の教育の場」＝社会の一員としての倫理観や生きていく上で必要な力を育む場所なのだと押さえられました。後半は、我が家ルール（子育てで大事にしていること、親子の約束ごと）について意見交換しました。グループごとに話し合った後、別のグループの意見も交流して、一人一人が我が家で取り入れたいルールベスト3を書きました。断然多かったのは、「あいさつ・へんじ」でした。朝のあいさつから見直していきたい。「いけないと思ったときは、素直にあやまる」これもまずは親



参加した保護者の皆様からのご意見ボード

から実践したいと。「人に迷惑をかけない」これは、私自身がわが子にずっと言い続けてきたことでもあります。相手の気持ちを考えよう。自分がその子だったらどうなの?何度もこの言葉を子どもたちに投げかけてきたことか。親となっている息子たちに、親としての想いが伝わっていることを願うしかありません。子育ては、まだまだ続きそうです。学校では、フッ化物洗口やスマイルタイム等の取り組みを通して、子どもたちが大人になった時に、あの時にもっとこうすればよかったですと困らないようにしたいと考えています。フッ化物洗口と並行して、毎日の歯磨きをがんばってほしいです。そして、スマイルタイムのように学校だけでなく、ご家庭でも「なんだ」「なるほどね」「そう思ったんだね」という認める声かけを、子どもたちとの会話の中で意識していただきたいなと願っています。子どもたちが将来困らないように・・・連携していきたいです。

家庭教育の基礎は、子どもとしっかり向き合うことから・・家庭教育セミナーより <子どもと向き合う5つのポイント>

① 手をとめて話を聞こう

- 子どもの顔を見ながら話を聞こう!
- 家族一緒に食事をしよう!
- 家族の一員としてお手伝いをさせよう!



② しっかりほめて叱ろう

- 良いことはほめる、悪いことは叱る!
- 家庭のルールを話し合おう!
- 子どもの手本になる親になりましょう!

③ 早寝早起きでリズムを作ろう

- 早寝 早起き 朝ごはん!
- 昼間は外遊びをしっかりと!
- テレビやゲームは時間を決めて!

④ 思春期・・・広い心で受け止めよう

- 子どものサインを見逃さない!
- 子どもへの理解を深めよう!
- 子どもの力を信じよう!

⑤ 様々な体験をさせよう

- 地域の行事に参加してみよう!
- 本は子どもの心を成長させる!
- 自然の中では、学びがたくさん!

眠りについても、挨拶・返事についても、ルールについても、学校と家庭でスクラムを組んで同じ目線で子どもたちに伝えていったら、最強な子どもたちになると考えます。今日から、寝る前のスマホやゲームを我慢しようと家で言っている子がいたら、ぜひ応援してあげてほしいです。そして、私たち大人も自分自身の健康のために、寝る前15分間のスマホやゲーム、パソコン等を我慢してみませんか。

<学校からの連絡・お願い>

1 明日から個人懇談が始まります。お待ちいただく間、階段や廊下は冷えています。各自、防寒対策をお願いします。なお、南館2階学習室、中館1階音楽室、北館1階図書室はエアコンがきいています。待ち時間にご活用ください。

また、職員室前に、2学期の間の落とし物を展示します。お子さんのものがありましたら、お持ち帰りください。持ち物には記名をお願いします。

2 個人懇談の4日間、4時間授業となり、下校後の時間が長くなります。下校後の生活について、学校では「①校区外には子どもたちだけでは行かないこと。②交通安全に気をつけること。③日暮れまでには帰宅すること」を指導しています。声がけください。

「何事にもチャレンジし自分らしく学び続ける子」「自分も相手も大切にして正しく行動できる子」