

なんなんタイムズ

令和元年5月8日発行
加茂名南小学校通信 No.2
http://tgn.tcn.ne.jp/~kanan_es/

「朝」を大切に!



元号が新しく令和となり、新鮮な気持ちで連休明けを迎えました。10連休という長い休みで生活習慣を戻すのに少し時間がかかるかもしれません。

新年度になって1か月が過ぎました。子どもたちの様子を見ていますと、1年生をはじめ、新しい学年、新しい学級での学習や生活に意欲をもって取り組んでいるようです。どの教室においても、落ち着いて学習する姿が見られます。これからさらに暑さが増しますが、体調を崩すことなく元気に学校生活を送ってほしいです。

そのために、ぜひともご家庭の協力をいただきたいことは次の3つです。

1 早寝・早起き

現代は、社会全体をみても就寝の時刻が遅くなっている家庭が増えています。大人は比較的大丈夫なのですが、成長期の子どもにとっては想像よりもはるかに大きな影響があります。睡眠時間と学力の間には関係性があり、一定時間睡眠時間をとることが学力向上につながります。何より寝不足の身体や頭は、子どもたちの「やる気」や「意欲」をうばってしまうのです。学年によっても適切な就寝時間は違ってきますが、どうかお子様だけでも午後10時までには床につくよう習慣づけをお願いします。

2 朝ごはん

お子様はきちんと朝ごはんをとっていますか？朝食を食べないと、学習意欲がわかず、学習に集中できないだけでなくイライラと落ち着きもなくなるものです。必ず朝ごはんを食べさせて登校させてください。

3 遅刻なし

学校では、子どもたちが、将来きちんと社会生活を送ることができるよう、様々なきまりやルールを守る指導をしています。「時刻を守る」ことはその中でも大切なルールの一つです。本校では、8時10分から朝の活動が始まります。1日のスタートがスムーズに始められるよう、余裕をもって送り出してください。また、徒歩で登校させてください。

「朝」を大切にすることは、子どもの健やかな成長に欠かせません。そして、学力や体力の向上につながります。どうかよろしく願いいたします。