

互山

新宿区立 戸山小学校

やっぱり！早寝・早起き・朝ごはん！

副校長 福井 みどり

先週の大雪の影響で、校庭にはまだ、雪だるまが残っています。それでも、子ども達は元気いっばいに校庭を走り回っています。春の訪れが待ち遠しいです。

先日、地域協働学校運営委員会主催の講演会を開催しました。講師に藤原一夫先生をお招きして「生活リズムが脳育ての基本～いくつからでも大丈夫～」と題し、ご講演いただきました。

私たち教師は、これまで子ども達に「生活リズムを整えて、規則正しい生活をしよう。」と伝えてきました。経験の中で、生活リズムがとても重要だと感じているからです。今回、講師の藤原先生から、「脳育て」の視点をいただき、いかに生活リズムが成長にとって大切かを改めて学びました。

藤原先生のお話を聞き、心に残ったことが3つあります。1つ目は、どんなに「お勉強の脳」を鍛えても、「心の脳」を育てなければ、土台の弱い家ようになってしまうというお話でした。

そして2つ目は、この「心の脳」を育てるために大切なことは、生活リズムを整えること、すなわち「早寝、早起き、朝ごはん」が重要だということです。小学生の睡眠時間は9時間必要だと言われました。

3つ目は、「心の脳」を育てるとは、社会で生きる力を育てることだとお話がありました。決して機械では叶えられない力が、これからの社会に求められている今、この「心の脳」を育てることがとても大切だと、藤原先生のお話を聞いて感じています。

子ども達がこれから生きる未来には、私たち大人が経験したことのない世界が待っているのかもしれませんが。しかし、どんなに時代が変わっても、心を育てることが社会を生き抜く力の柱になっていることは、変わらないのです。

そのためにも、やっぱり「早寝、早起き、朝ごはん」で、脳育てをしていきましょう！

夢は大きく遠くに

スクールカウンセラー 小林 邦浩

相談室で子どもたちと話していると、「将来こんなことがしたい」「大人になったらこうになりたい」という大きな夢を聞かせてもらえることがあります。私はいつも温かな気持ちになります。

心理学の世界では、夢は大きく遠くに、北極星のような夢をもつ方がいいと言われていています。自分の状況や環境が変わって、指針に迷ったときにも進むべき道を見失わずにすむ、あちらに進めばいいんだと方角を示してくれるのは、北極星くらい大きく遠くにある夢なのです。

一方、日々の生活や学習の目標は、道にある街灯のように、歩めばすぐに辿りつけるものの方がいいと言われていています。手を伸ばせば届きそうな目標の方が、達成できる機会も多く、褒めてあげられる回数も多くなりますので、子どもの自信につながりやすいからです。

子どもたちが未来に大きな夢を抱いてくれるよう、目標を達成して自信をもってもらえるよう、相談室から子どもたちをサポートさせていただきます。と思っています。

薬物乱用防止教室(6年生)



給食費について

2月にゆうちょ銀行より引き落としされる給食費は、2・3月分合算で今年度最終です。引き落とし日は、2月10日もしくは20日になります。低学年は、8151円、中学年は、8679円、高学年は、9174円です。よろしくお願ひします。