



昭和34年4月18日制定

あさひ

120th Anniversary
7月号

令和3年6月30日
横浜市立旭小学校



<公式WEBページ> <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/asahi/> 随時更新しています

『生活のリズム』

副校長 藤田 明彦

梅雨の合間をぬって、校庭では元気に遊ぶ子どもたちの声が響いております。

早いもので、今年も半分が終わろうとしています。保護者・地域の皆様には、コロナ禍が続き、様々な制約はある中、日々の登校の見守り活動、様々なボランティア活動等、本校の教育活動にご協力いただきましてありがとうございます。

さて、家庭での生活リズムの大原則は、「早寝、早起き、朝ごはん」と言われていますが、それぞれのご家庭での子どもたちの様子はいかがでしょう。ついつい遅くまでテレビを観ていたために、朝なかなか起きられず、朝ごはんを食べずに登校…というようなことは避けたいものです。子どもたちには、なぜ朝ごはんを食べることが大切なのか、食育の授業等を通して繰り返し伝えていきたいと思えます。私たち大人も朝ごはんを抜くと、頭が働かず、体全体に力が入らないものです。体の小さな子どもたちにとって、それはより顕著に表れます。朝食でエネルギーを補給しないと、脳の活動が始まらず、学習にも運動にも集中できない状態になってしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、学校でも家庭でも生き生きと元気に活動できるようにしましょう。そのためには、夜更かしをせずに早く寝る。早く寝ることで朝、気持ちよく目覚めることができます。早く起きるとお腹がすいて、おいしく朝ごはんを食べることができます。一日のスタートを気持ちよく迎えることで、充実した一日を過ごすことができます。そんなリズムを習慣化していきましょう。

「夏休み」まで残すところあとわずかとなりました。登校日数にすると、あと 14 日で夏休みとなります。今も昔も子どもたちにとって夏休みは特別なもので、やっぱり皆うれしいようです。「37 日間の夏休みに何を予定ですか？」

夏休みには、普段はなかなかできないたくさんの「チャンス」があるように思います。たくさん遊ぶチャンス、泳げるようになるチャンス、苦手な学習の力をつけるチャンス、そして、ゆっくりするチャンス等様々です。この夏、どんなチャンスにしたいかを親子で相談しながら目標を立てると、有意義な夏休みになるのではないのでしょうか。生活のリズムを整え、計画的に過ごすことができるようお子さんと相談し、アドバイスをいただけたらと思います。



7
取月
組の
目標

生活目標
保健目標

暑さに負けずに元気に過ごそう

清掃目標

じょうずにはこう

給食目標

好き嫌いなく食べよう