

# えがお ふれあい たかめあい きらい かがやく あざ二っ子

横浜市立あざみ野第二小学校  
学校だより 夏休み号

第5号 令和5年7月19日発行

学校だよりはホームページにも掲載されています。  
学校日記も更新中です。ぜひご覧ください。  
青葉区あざみ野三丁目29番地3  
TEL 045-902-4866



## はやね はやおき あさごはん



副校長 上田 伸彦

いよいよ、夏休みが始まります。今年の夏休みは政府の行動制限もなく、普段はできない様々な経験ができる貴重な時期です。夏休みの約束や交通ルールを守って、「命はひとつ、自分の命は、自分で守る」を心がけ、安全に気を付けて過ごしてほしいです。



さて、同時に夏休みは生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。ぜひ、子どもたちには、規則正しい習慣を身に付けてほしいと思います。皆さんは、「健康の風車」について、聞いたことがありますか。これは、生活習慣の立て直しが学力・体力の向上につながるとして、「早寝、早起き、朝ごはん」と共に実践していく取り組みです。具体的には、一日を風車にたとえ、まず朝食を食べることから始めます。「朝ごはんをしっかりと食べる」という一枚の羽根を動かすことによって規則正しい生活習慣をコントロール（風車が回る）することができます。朝食を食べれば体温は上昇し体調は良好になります。そして、勉強に集中でき、運動も楽しめ、力を出し切れるから心地よく疲れ、美味しい夕食、入浴して夜は熟睡、朝はスッキリ目覚める・・・と風車のように次々と回るのです。羽根に風をあてるのは、本人の心がけと家族の声がけです。まずは、「朝食をしっかりとる」という生活習慣を大切にしてみてくださいはいかがでしょうか。

「健康の風車」にはもう一つの側面があります。それは習慣を変えることで、態度が変わり、人生が変わるということです。よく紹介される言葉で「心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる」というものがあります。風車を勢いよく回すためには、まず羽根一枚に風を当てる必要があります。羽根同士は密接に関連しているので次々と相乗効果を生み、回転が加速します。早寝、早起き、朝ごはん、運動等以外にも、個々に合った生活習慣の一つを改善することも有効です。なかなか羽根に風を当てられない子どもには、大人のサポートが必要です。

1カ月後に、多くの体験を通して、大きく成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。保護者皆様や地域の皆様におかれましては、4月当初から登下校の見守りやPTA活動、ボランティア活動などにご協力、ご尽力いただき心より感謝申し上げます。おかげ様で、子どもたちは大きな事故もなく、安全に楽しく学校生活を過ごすことができました。夏休み後も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

