

# いずみさの 教 育



問合先  
学校教育課

## 生活習慣を見直してみませんか？

「子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、『よく体を動かさず、よく食べ、よく眠る』という成長期の子どものとって当たり前に必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。」と文部科学省は子どもたちの生活習慣の乱れに警鐘を鳴らすとともに、「早寝早起き朝ごはん」を推奨しています。

子どもたちの生活習慣の乱れには、「塾や習い事で帰宅が遅くなる」「夜遅くまでゲームをしていて眠れない」「インターネットで友だちと会話をしている」など、様々な要因が考えられるでしょう。睡眠不足になると「機嫌が悪くなる」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできなくなることもあります。今一度、就寝時刻、起床時

刻、食事など毎日の生活を振り返り、子どもの生活習慣を安定させませんか。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会によると、小学生での望ましい睡眠時間は9～11時間、中学生では8～10時間と言われています。睡眠時間の重要性を受け、泉佐野市学校保健会保健主事部会では、「毎月20日は、はよねるデー」とし、小・中学生への啓発と生活リズムの改善についての取組を行っています。この取組を進めていくためには、家庭や地域の協力が必要になります。今年度のまとめとしてのこの時期に、また、令和3年度が気持ちよくスタートを切れるように学校・家庭・地域が一丸となり、取組を進めていきたいと思います。



## 学校園紹介



### 人間関係力を高めるために ～上之郷小学校～

上之郷小学校では、人間関係力を高める取組として、1～4年生の各学年、年間4～5回、校長経験のある人にゲストティーチャーに来ていただいて「セカンドステップ」という授業を実施しています。

「セカンドステップ」では、想定された困った場面で登場人物の気持ちになって、どう行動すればよいかなどを話し合いながら考えます。このように考えることで「相手の気持ちがわかり、自分の気持ちを適切に表現できるようになる」「困った場面で、何をすればよいか理解でき、行動できるようになる」「怒りの感情をコントロールでき、正しい行動が何かを考えるようになる」などの効果が期待できます。

子どもたちからは「あやまる言葉とか、態度をどうすればよいか分かった」「悪口を言われた時には、まずは落ち着いて自分の気持ちを相手に伝えることが大切だと学びました」などの感想が聞かれました。

互いを認め合い、仲良く助け合うことのできる子どもたちに育ててほしいと願っています。



### ハッピースマイル大作戦「みんな笑顔で」 ～中央小学校～

コロナ禍であっても、みんな楽しく学べる学校を目標に教員と子どもが一体となり、「できるときにできることをできるだけ」やり続けてきました。中央小学校の目標である「あんぜん・あいさつ・あいてのきもち～みんなでつくる！笑顔あふれる中央小～」を実践するために、6年生が一丸となって考え、学校中を巻き込み、計画・準備・運営・ふり返しを実行したのが「ハッピースマイル大作戦」笑顔プロジェクトです。笑顔を絶やさず、すてきな学校をつくらせていきたいという思いが詰まった「スローガン通り」には、様々な企画が描かれたポスターが並んでいます。高学年が下級生といっしょに遊ぶことで、お昼休みになると、運動場や体育館、学校中にたくさんの笑顔があふれました。2学期で、笑顔プロジェクトは終わりましたが、やり遂げた6年生の顔は、輝いていました。そして、学校のみならず元気になりました。

中央小は昨年創立40周年を迎え、昨年11月28日(土)には「創立40周年記念交流会」として、地域代表の人と保護者代表の人も少数参加していただき、6年生と交流会をしました。今まで知らなかった中央小のことをインタビューで知ることができました。1～5年生のあたたかいビデオメッセージや歌の映像も流れ、寒い体育館をあたたかくしてくれました。中央っ子は元気です。

