

## 朝から頑張っていること

朝夕は、肌寒さも感じる季節になってきました。登校後の子ども達の様子にも変化が見られます。それは、サッカーなどで遊んでいる子どもに交じって、黙々と走る子ども達が増えてきたということです。

本校では、小体連大会終了後から修了式までの期間に「走ろう運動」に取り組んでいます。この取組によって、資質・能力である「**健康**（基礎体力の増進と健康な生活の保持）」と「**努力**（目標達成に向けて努力する態度）」を身に付けさせたいと考えています。



子ども達は、配布された「マラソンカード」を活用しながら、登校後・昼休み・放課後の時間に自主的に走っています。中には、朝早く登校し自分の決めた周数を黙々と走り続けている子どももいます。毎日の積み重ねによって、子ども達の心と体がより一層たくましく成長することを楽しみにしています。

1月12日（日）には「ブルーラインマラソン」、1月28日（火）には「校内持久走大会」が実施されます。今の自分をレベルアップできるように、大会に向けて、目標をもって練習を続けてほしいと思います。日ごとに寒さも増し、朝起きるのも辛くなってくる時期ですが、「たくましい子ども」に育てるために、ご家庭でも励ましと称賛をお願いします。

## 早寝・早起きで、「いいこと」いっぱい!

11月7日（木）富江地区学校保健委員会講演会が実施されました。五島市家庭教育アドバイザーの吉原先生をお招きし、「睡眠の大切さ」についてご講演いただきました。

これまで「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉にしながら、子どもの生活習慣の改善を目指してきました。先日までは、「とみえゲンキッズチャレンジカード」を活用して、生活リズムのチェックをしていただいたところですが、家庭での生活に変化があったでしょうか。

一度身に付いた生活習慣を変えることは、そう簡単にできるものではありません。でも、まだ小学生だったら、十分に間に合うと考えています。

講演では、盛りだくさんの話があり、その全てをお伝えすることはできませんが、いただいた資料にあった、「**早寝・早起きの効果**」について紹介します。

- 1 「あたま」と「からだ」が成長する。
- 2 勉強に集中できる。
- 3 「こころ」の健康を支える。
- 4 生活のリズムが整う。
- 5 朝ごはんがしっかり食べられる。



ここに挙げられているのは、ほんの一部ですが、子どもの成長にとって、睡眠が大切なはたらきをしていることがよく分かります。十分に睡眠をとり、朝から元気よく登校してくる子どもは、授業中も昼休みも生き生きと活動しています。学校生活を充実したものにするためにも「**睡眠**」は不可欠ですので、生活リズムの改善に向けて、根気強く取り組んでいきましょう。