

早く寝るだけで・・・

『 **はやくねる** **ただそれだけで** **みなぎる力** 』

この標語は、沖縄県の中学生在が作ったもので、最近、ニュースなどでも取り上げられ、話題になっています。

自分の体験をもとに作られたもので、「勉強や部活動で忙しくなった時にも、無理をせず早く寝ることを大切にして生活すると、元気が出て良い結果に結び付いている。」という話でした。

私も、睡眠よりも、テレビ等の自分の楽しみを優先させて生活することがあります。やっぱり、翌日は朝起きるのも辛くなり、疲れを感じたまま1日をスタートさせてしまうことになってしまいます。

大人以上に子どもにとって、睡眠が大切であることは、これまでも何度もお伝えしてきましたが、この標語を知ったとき、改めて「睡眠のもつ力」を大切にしなければと思いました。

盈進小では、昨年度から就寝時刻の目安として次のようになっています。

【低学年】9時までに 【中学年】9時30分までに 【高学年】10時までに

家庭の事情等で難しい日もあるかもしれませんが、まずは「意識して生活する」ことが大切だと思います。「帰宅後の限られた時間を、どのように使ったら早く寝ることができるのか。」

時間の使い方について、子どもと一緒に振り返ってみてはどうでしょうか。

これからどんどん寒くなり、布団から出るのもつらくなってきますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、残り少なくなった2学期を、元気に過ごすことができたらと思っています。

そろえる！

毎朝、通学路を歩いていますが、雨の日は児童玄関で待つようにしています。

子ども達は、雨が降っていても元気に登校し、自分から「おはようございます。」と明るく挨拶してくれます。

私が玄関で見ていることは、「くつを並べているか。」ということです。子ども達も、少しずつ意識するようになり、名札のテープの部分にかかとを揃えて、ていねいに入れるようになってきました。

先日、左右の靴が少しずれている子どもがいたので、「こうやって並べたらいいよ。」と直してやると、「ありがとうございます。」という言葉が返ってきました。

素直に「ありがとう」といえる子どもは、本当に素敵だなあと感じます。素直な心をもっていると、次からは、自分できちんと並べることができるでしょう。

「はき物をそろえる」決して難しいことではありませんが、できる人・できない人がいます。どんなに簡単なことでも、そこに「そろえよう」という意識がなければ「いつまでもできない。」ということになります。下駄箱の上には、次のような掲示があります。

はきものをそろえると心もそろう 心がそろうとはきものもそろう

ぬぐときにそろえておくと はくときに心がみだれない

だれかがみだしておいたら だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと 世界中の人も心もそろうでしょう

円福寺 藤本幸邦

ひとつの小さな事を整えることで、心も整えられるという素晴らしい言葉です。46名の子ども達の心を整えるためにも、はき物をそろえる習慣をしっかりと身に付けさせたいと思います。

