ひきじだい

令和５（2023）年１２月２２日
冬休み号

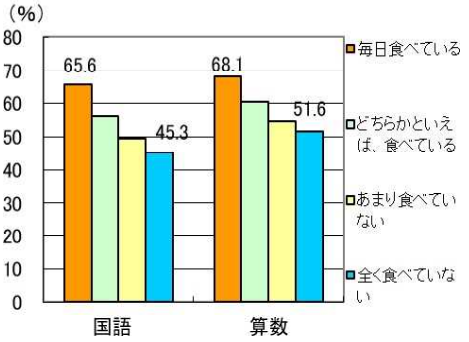
大和市立
引地台小学校

冬休みの生活習慣について

校長　箱崎　勝美

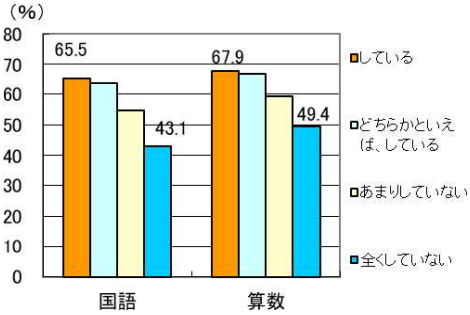
今年も第４０回午前開催運動会、6年生の修学旅行、５年生の宿泊移動教室（キャンプ）等を、無事に終え、本日１２月２２日（金）の二学期終業式を迎えることができました。皆様にはご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、１２月の学校だよりで学力学習調査の分析結果をお知らせいたしました。本年度の児童質問紙の「朝食を毎日食べていますか。」の質問に対して、「食べている。」という回答をする児童が増えています。また、「毎日同じくらいの時刻に起きていますか。」の質問に対しても、「起きている。」という回答が全国平均よりも高い回答でした。これは、「子供達が、元気に過ごすためには、朝早く起きて、しっかりと朝ご飯を食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすり眠るというように『生活リズム』を整えることが大切なことだ。」と文部科学省が示しめしているように、多くのご家庭で、子供達の生活習慣を良い状態に保てるように、ご協力をいただいている結果だと思います。



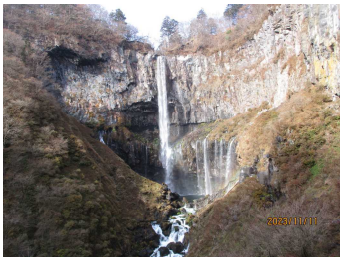
【朝食と正答率】

さらに、文部科学省の調査（学力・学習状況調査令和３年度の児童質問紙から分析のグラフ）によると、正答率は睡眠を十分にとっている児童、また、朝ご飯をきちんと食べている児童、適度に外で運動している児童ほど高い傾向にあります。そして、スマートフォンや携帯電話、PC、テレビなどのゲームをする時間が長い児童ほど正答率が低くなります。児童の健全な育成のためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事、適切な運動に心がけ、規則正しい「生活リズム」を身につけることができるように学校とご家庭で協力して、取り組めたらと思います。



【睡眠時間と正答率】

先月、日光の修学旅行の引率で、今年も６年生と一緒に東照宮に行ってきました。そこには三猿の彫刻がありますが、三猿の意味は、彫刻されている３匹の猿は、両手でそれぞれ目、口、耳を隠しています。それは子どもが「悪いものを見ない。悪い言葉を言わない。悪いものを聞かない。」という子育ての大切な教えであるそうです。調べてみると、三猿は、日本だけではなく、世界各地にあり、インドのマハトマ・ガンディーは常に３匹の猿の像を身につけ「悪を見るな。悪を言うな。悪を聞くな。」と教えたと言われています。また、アメリカ合衆国ではキリスト教会などで三猿を用い、「下品なものを見ない。」「嘘や悪口を言わない。」「悪を聞かない。」ように諭すことがあるそうです。やはり、大切なのは、「良いものを見る。」「良い言葉を使う。」「良い話を聞く。」ということです。２学期の行事を行うことができ、子供達にとって、良い経験になったと思います。



最後に、冬休みは２週間と短いですが、一年の終わりと始まりを経験する大切な時期です。ぜひ、年越しそばを食べる時など、今年一年、子供達の頑張ったことを振り返って、たくさんほめてあげてください。また、新しい年の抱負などを話し合っていただけたらと思います。今年も、保護者の皆様、地域の皆様には、感染症や熱中症予防に対するご協力をいただき、また、本校の教育活動にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。皆様、どうぞ、良いお年をお迎えください。