

大門坂

3月号 月田小学校だより

平成30年2月23日(金) 校長 小林幸雄

目標を持って過ごそう

先日、陽だまりに、オオイヌノフグリが群れをなして咲いているのを見つけました。寒い日が続いていましたが、少しずつ春の訪れを感じます。

以下、2月下旬、児童朝礼の一コマです。

ピョンチャンオリンピックにおける日本人選手の活躍が目立ちます。メダルを取った4名のスケート選手の顔写真を貼っていきました。

顔写真を貼るたびに、選手の名を口にする子どもいます。次に、各選手が掲げていた「今年の目標」を子どもたちに紹介しました。

「日々、自分自身を超えて、新しい世界の扉を開ける」…金メダル・小平奈緒選手の目標です。

「全力を尽くすこと」…同じく羽生結弦選手です。

「最高の舞台上最高の私を表現すること。そこに向かって突き進むこと」…高木美帆選手です。パシュートでも大活躍でした。

「一つ一つ目の前のことに全力で臨むこと」…銀メダルの宇野昌磨選手です。

このように夢に向かって努力する人は、明確な目標を持っています

皆さん、今、目標を持っていますか？

と聞くと、3割ほどの子が手を挙げました。とてもいいことです。と褒めた後、2つのエピソードを紹介しました。



玄関前の「おひな様」校務・敬子先生のお手製

【エピソード①】昨日の放課後、中庭で一人黙々と竹馬をしている男の子がいました。その子は「73歩をめざしている」と教えてくれました。目標を持って頑張っているのです。思わずその子に拍手を送りました。その男の子は、3年、河野シュウマくんです。(ほお〜と周りから羨望の眼差しが向けられます。)

【エピソード②】

時々、校長室を訪ねる女の子がいます。

暗唱に挑戦するためです。その子は、「名文スキル」の全ての名文・詩文を覚えてしまいました。

月田小でただ一人の快拳です。その子は、「全部覚えよう!」と目標を持って頑張ったのです。

(ここまで言うと、4年生の列の子どもたちの頭が妙に上下に動き出します。校長先生、知っている! 分かっている! という意思表示です) その女の子はね…。4年生の山根リオンさんです。

3学期も残りわずか。遊びでも、手伝いでも、勉強でもいい。1つか2つははっきりとした目標を持って過すよう呼びかけました。

睡眠の大切さ (二)

脳には、体内時計があります。

ヒトの体内時計のサイクルは、24時間より少し長めです。ほうっておくと少しずつ起きる時刻や寝る時刻がずれてしまいます。

朝、布団の中で思いますよね。「あ〜もっと寝ておきたい」と。これは、ごく当たり前のことなのです。根性が足りないではありません。

そこで、サイクルがずれないように修正してやる必要があります。その修正は、朝、起きて朝日をあびることです。カーテンを開け、朝日を浴びて、リセットする仕組みになっているのです。

文明が進み、ヒトは確かにさまざまなことを思い通りにすることができるようになりました。明治維新から150年と言われますが、幕末の人が

見たら、信じられない文明の進化です。

しかし、いかにAIの時代が到来しようとも、体内時計の修正の仕方を変えることは出来ません。

動物であるヒトには、眠りをコントロールする術はないのです。

もし、遅寝、遅起きの生活で、リズムの崩れた暮らしを続けているとどうなるのか。

「体内時計」が狂い始めます。強烈な時差ぼけの状態が続く感じです。

時差ぼけは、心身共にだるく、元気が出ません。

「眠りなど気を回す必要はない。眠りなど気の持ちようでどうにでもなるさ」と眠りをおろそかにしていると、ある日突然、心やカラダが悲鳴をあげ、様々な不調が起きてくると言われています。

なぜ、そうになってしまうのでしょうか。

眠りは、単に疲れや疲労をとるだけのものではないからです。

これが重要なことです。

ところで、なぜ神様は、ヒトの体内時計を地球時計と同じにしてくれなかったのでしょうか。

仮に24時間だったとすれば、毎朝、リセットする必要性はありません。みんなが、いつも決まった時刻に気持ちよく目覚めるはずです。

でも、そうすると、体内時計のズレを修正する機能は使われません。普段、使われなければ、どうなるのか、その機能は退化してしまいます。

修正する機能が退化してしまうと、二度と体内時計の修正は不可能となります。

もし、そうなれば、生命の維持が困難な事態に陥ることになるはず。体内時計は、実に奥が深いのであります。(つづく)



4年生 手話の学習

新1年生体験入学

2月14日、来年度月田小学校に入学する月田保育園のうめ組さんを迎えて、体験入学を行いました。

4月から少し先輩になる現1年生と、最上級生として迎える現5年生がいろいろと準備をしてくれました。

まず、最初に、1年生の授業の様子を見てもらい、1年生から小学校生活について紙芝居を使って紹介しました。続いて5年生を交えて体育館で自己紹介、ゲームなどをして楽しく交流しました。校歌や5年生のリコーダー演奏を聞いてもらい、一緒に給食も食べました。来年度は4人の新入生を迎える予定です。(教頭・杉山 昇)



最後に全員で記念撮影！

3月主な行事予定

- 1日(木) 体重測定(高) / 2年校外学習(ほっとつきだ)
- 2日(金) 参観日 / 短縮⑤
- 5日(月) 総復習週間スタート
- 6日(火) 児童朝礼 / わくわくタイム / AL T / 食の指導(6年)
- 7日(水) 6年生を送る会
- 8日(木) クラブ見学
- 9日(金) 読み聞かせ(最終) / あいさつ運動 / 教育相談
- 13日(火) 卒業式予行
- 14日(水) AL T 16日(金) 地区児童会
- 19日(月) 卒業式準備・短④(1~3・6年) 短⑤(4・5年)
- 20日(火) 卒業式
- 22日(木) 短④ / 一斉下校
- 23日(金) 給食終了 / 短③ / 一斉下校
- 26日(月) 修了式 / 短③ / 一斉下校