



学校便り

12月

和光小だより

児童数 539名 (12月22日現在)

男子 286名 女子 253名

令和5年12月22日発行

規則正しい生活を ～朝日（太陽の光）を浴びる～

校長 磯辺 邦彦

今年も残り10日ほどになりました。子どもたちは間近に冬休みやクリスマス、正月を控えているせいか、どことなく落ち着かずまた嬉しそうです。

12月15日の6年生の国会議事堂・国立科学博物館・上野動物園への校外学習をもって、全ての学年の校外学習が無事に終わりました。この2学期も保護者の皆様方、地域の皆様方、そして関係諸機関の多大なるご支援・ご協力を賜りまして無事終業式を迎える事ができました。ありがとうございました。

子どもたちはこの間、教科等の学習、各種行事で多くのことを学んできました。その過程でそれぞれの子が、自分自身に大なり小なりの成果と課題を残して今学期を終えたことでしょう。成果はもちろん素晴らしいことですが、課題をもって次の活動に活かすことも大切なことだと考えます。

明日から冬休みに入りますが、今年は17日間と少し長めの休みとなります。冬休み中の過ごし方について、ぜひ家族で話し合ってみてください。

まず、1日の生活のリズムを確認し、我が家のルールを決めてください。「何時に起きて何時に寝るか」「朝ご飯・昼ご飯・夕ご飯を何時に食べるか」「テレビやYouTube等を観る時間（朝昼晩ニュースなどの家族のテレビの時間を除いて1日合計1時間以内?）」「スマホで友達とやりとりする時間（午後9時を過ぎたら終了）」「ゲームの時間（1日1時間以内）」など…※（ ）内はあくまでも目安です。

次に、家の仕事を与えてください（子どもが自主的に「これをやる!」と言ってくれるのがベストです）。兄弟姉妹がいる場合は何曜日に誰が何をやるか、しっかりと紙に書き出して責任をもって行えるようにしてほしいです。

また、子どもたちには、冬という季節を感じてほしいです。年賀状や年末年始のあいさつ、初詣や書き初め、お餅、年越しそば、おせち料理、紅白歌合戦、初日の出、お年玉、こたつ、ミカン、スキーやスノーボードなど…（勝手に思いつくままにあげてみました。）

子どもたちの成長を考えると、脳を育てることに注目すると、規則正しい生活を続けることが非常に大切です。五感（味覚、嗅覚、視覚、触覚、聴覚）からの刺激を一番効率よく、たくさん入れられるのが「**規則正しい生活のくり返し**」です。つまり、規則正しい生活に改善・維持することで、脳を育てるよい刺激を得ることができます。年末年始は生活のリズムが乱れがちなので、正月三賀日を過ぎたら規則正しい生活にもどし、新学期に向けて習慣づけてください。**毎日、朝日を浴び、十分に眠り、規則正しい時間に食べる**ことを心掛けてほしいと思います。

来学期も引き続きよろしく申し上げます。皆様にとって、健康で、素晴らしい年になることを願っております。良いお年をお迎えください。

学校教育目標

『夢や希望をもち、心豊かでたくましい児童の育成』

- 1 思いやりのある子ども
- 2 しっかりと勉強する子ども
- 3 体をきたえ、がんばりのきく子ども

☆夢☆ ☆希望☆ ☆冬休み☆