



小清水小学校 学校だより

羽ばたけ

平成26年7月24日 <第4号>

生活のリズムを整える（楽しい夏休みだからこそ・・・）

小清水町立小清水小学校長 寺本 聡

□今日で1学期が終了しました。山有り谷有りの78日間でした。それでも、子どもたちが毎日、元気に登校して来たことをとても嬉しく思います。

■また、道内で最初の教育課程に位置付く「土曜授業」の実施や、明日からの夏季休業に行われる5年生以上の補習（補充的学習）等について、保護者の皆様のご理解ご協力に心より感謝申し上げます。

□北海道教育委員会のスローガンである

すべては子どもたち一人ひとりのために

を肝に銘じ、子どもたちに力を付けるべく、教職員一同「チーム小清水」として教育実践活動に全力で取り組んで行く所存です。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。そして、1学期間ありがとうございました。

■さて、標題の件です。いよいよ明日から25日間の夏休み。子どもたちにとっては、ウキウキワクワク。お母さん方にとっては、……。いずれにしても、長いようであつという間に過ぎ去っていくのが夏休みの常でしょうか。そこで大事にしてほしいのが、「生活リズムを整える」ことなのです。□これまでの参観日全体懇談会でお示ししましたように、小清水の子どもたちの生活習慣アンケートを見ると、次の状況が浮かび上がりました（昨年度の調査結果ですが）。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ①「1日のゲームをする時間（2時間未満）」 | } で全国平均、全道平均と大きな差がある。
→つまりは、小清水の子はもっとゲームをしているし、テレビも見ている。 |
| ②「1日のゲームをする時間（1時間未満）」 | |
| ③「1日のテレビ視聴時間（2時間未満）」 | |
| ④「1日のテレビ視聴時間（1時間未満）」 | |
| ⑤「睡眠時間（7時間以上9時間より少ない）」は全国、全道平均より高い。 | |

つまりは、「テレビ視聴は2時間以上が多く」「ゲームをする時間も2時間以上が多い」さらには、「睡眠時間はしっかり摂っている」と、いうことになります。そうなりますと、この他に習い事や少年団活動等を行ってれば、必然的に「家庭での学習時間が少ない」ことになります。

■北海道では「学力・体力向上運動」として、「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！」を掲げています。平日（授業のある日）の学習時間の目安としては「学年×10分+10分」が目安とされています。テレビやゲームの時間については、平日で「1日合計2時間以内」、読書については「まずは1日10分以上」、運動については「1日60分以上」を目安としています。あくまでも目安であります。参考にはなりません。

□各学年・学級で夏休み中の生活について、それぞれ指導がなされています。楽しい夏休みを充実した毎日にする上でも、また、2学期始業式から元気に登校できるためにも、夏休み中の生活リズムについて、ご家庭でも話題にして頂ければ幸いです。