



令和6年度 学校だより

つなぐ

翠輝学園 つくば市立
みどりの南小学校
第20号
発行日 R6. 8. 21

夏休み明けの学校生活に向けて

～生活リズムを整えて～



長い夏休みもいよいよ終盤。今日(21日)を含めて12日となりました。楽しい思い出もできて、のんびりできた反面、ついつい生活リズムが崩れてしまって…という子もいるかもしれません。

9月2日から学校が始まりますが、さわやかにスタートするためには生活リズムを整えることが大切です。

明治大学の諸富教授は、夏休みが終わる10日前からが重要で、「昼寝をしない」「午前中(朝9時頃まで)ゴロゴロしないようにする(10時までには外に出る)」とよいとのこと。また、ベネッセ教育総合研究所が保護者に対し「夏休み、生活リズムを整えるためにしたこと」について調査したところ、右のような結果でした。また、早起きするための工夫として、「子供が自主的に早起きしたくなる予定を入れる。」「毎朝 6:30 起床。すぐに早朝散歩(パパが出動)と、帰宅したらYouTubeのお手本を見ながらママも入れて一家でラジオ体操」等の意見があったそうです。

充実した夏休みだったと言えるよう、9月に向けてご準備をお願いいたします。

- ①決まった時間に消灯する。
 - ②朝食をしっかりと食べる。
 - ③起床時に日光を浴びる。
 - ④1日のスケジュールを立てる。
 - ⑤学習する時間を決める。
- ※親が決めすぎないことが大切



「生活リズムを整えること」との関係 ～こんなよいことも～

(1) 成績にも影響する

早稲田大学とベネッセ教育総合研究所の調査によると、早寝早起きで休日でも生活リズムに崩れが少ないと成績が高い傾向があるとのこと。

(2) 気になる行動が改善される

小児科医の成田奈緒子先生によると「集団行動ができない、友達とのコミュニケーションがうまくいかない、集中力がない、ミスや忘れ物が多い、相手の話を聞いてない」等の行動が目立つ子が、生活リズムを整えること(正しい睡眠)で改善される場合があるとのこと。

【参考】(1) ベネッセ教育情報「夏休みの生活リズムを整えるには?保護者から寄せられた工夫でガラガラとおさらば!」

(2) 東洋経済オンライン「夏休みに生活リズム崩れた子の体調が心配な訳」

成田奈緒子 著「『発達障害』と間違われる子どもたち」

みなみトピックス

これまでの話題から

【グラウンドへの「飛球」を防ぎます <常陽カントリー倶楽部の取組>】

7月25日(木)午後、本校で「みどりの南小学校・中学校の学校運営に関する定例協議会」が開かれ、市役所やゴルフ場、部活動地域移行団体、児童クラブ関係者が出席し、協議が行われました。その中で、常陽カントリー倶楽部様より、本校のグラウンド側に「防球ネット」や注意喚起の「看板」を設置したことについて説明がありました。これはゴルフ場の8番ホールのティーグラウンドから打ったボールが左に大きく逸れると、フェアウェイを超えてグラウンドへ飛ぶことがあるため、児童生徒の安全のために整備したとのことでした。開校後、これまでにグラウンド脇の芝生までボールが数球飛来していました。児童生徒の安全のためにご対応いただいたことへ感謝申し上げます。

