



あすなろ

登別市立幌別東小学校

学校だより

第4号

令和5年7月24日

規則正しい生活はルーティンから

登別市立幌別東小学校長 猪子 雅司

明日からいよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みです。終業式の日子どもたちには、規則正しい生活を続けること、家の仕事を毎日行うこと、たくさんの人に会う機会が多い夏休みだからこそ、挨拶・返事・お礼などを自分から進んで言うことについて話しました。今回はこの場をお借りし、「規則正しい生活」について私見を述べます。

学校に登校する日であれば、子どもたちにとって、日中の多くの時間が学校の中で過ぎていくため、自然と規則正しい生活をしながら毎日が過ぎていきます。登校後の朝読書に始まり、チャレンジタイム、朝の会、1時間目の授業・・・と学校では決まった順番とそれを知らせるチャイムで生活のリズムを作っています。また、学校に登校するための準備や学校から帰ったら取り組まなければならない宿題や家庭学習など、学校で決められたこと、やらなくてはならないことが、家庭で過ごしている時間にもかなり大きく影響を与えているはずです。

では、学校に登校しなくてもよい日、例えば土・日曜日、そして夏休みのような長期休業時に、子どもたちはどのように過ごしているのでしょうか。休みの日くらい夜更かししてもよい、朝早く起きなくてもよいなど「休みだから」という理由で生活のリズムをわざわざ壊してしまっているのであれば大変もったいないことです。

休みの日でも学校に登校するときと同じ時間に起き、同じ時間に寝る生活を続けていけば、学校に行っているはずの日中の明るい時間を有効に使えるはず。プールに行って水泳の練習をするのもよし、家族のために昼食を用意するのもよし、興味のある実験や自由研究に取り組むのもよし、今まで読めなかった長編の本を読んでみるのもよしです。

時間はだれにでも平等に1日につき24時間与えられています。しかし、その24時間をどのように使うと自分にとってプラスになるのかを考えるのは自分

自身です。せっかくの24日間も夏休みですから、休みに入る前にその使い道をワクワクしながら考えるのもとても大切な学習です。

とはいっても夏は暑いし、だらだらしちゃうんだよねあという気持ちも共感できます。どんな時もリズムを崩さず時間通りに毎日を過ごすことは、とても大変ですし、心身が疲れてしまうような気もします。

ルーティンという言葉を目にしたことがあるでしょう。野球の選手がバッターボックスに入る前に決まった動作をしてから入るとか、ラグビーの選手がプレースキックの前に決まった動作をしてから蹴るなど、「日常的に行う動作、決まった手順」のような意味で使われる言葉です。語源は「いつもの道順」を表す「ルート」から来ているそうです。

毎日朝行うことが、「目が覚めたら布団の上で背伸びをし、コップ1杯の水を飲む」としたら、それはその人のモーニング・ルーティンですし、勉強を始める前に必ず歯を磨くとしたらそれはその人の勉強前ルーティンと言っていいはず。です。

大切なのは同じ時に同じことを行うことによって、次への見通しとやる気を引き起こすこと、もう一つは習慣にしてしまうということです。

前述のように規則正しい生活を続けることはなかなか困難なことではあります。ただ、ルーティンとして毎日行っていくことで、習慣としてできるようになったり、やる気アップにつなげていったりすることも可能だということです。

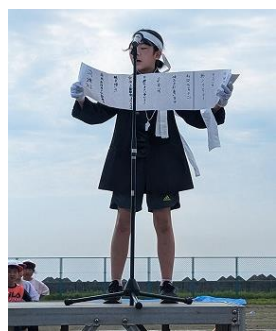
自分の行動や生活スタイルの中で規則正しい生活につなげられるものがあれば、ぜひこの夏休み期間でルーティンとして生活の中に取り入れてほしいと思います、子どもたちにお話しした次第です。

暑い日が続きます。これをお読みの保護者・地域の皆様もご自愛ください。

これまでのご協力ありがとうございました。夏休み明けからも、変わらぬご理解とご支援をよろしく願います。

運動会～ご声援ありがとうございました！！

7月2日（日）、晴天のもと「第54回 幌別東小学校大運動会」を盛会裏に終了することができました。大きな声援のもと、子どもたちは力いっぱい競技に取り組み、練習の成果をしっかりと発揮することができました。また、今年は、保護者の皆様、地域の皆様にも鬼踊りや徒競走などの競技に参加していただくことで、学校・家庭・地域が一体となり素晴らしい運動会になりました。保護者の皆様には、運動会実施に向けての草取り、当日のテント立てや用具運びなど様々なご協力をしていただきましたこと、本当にありがとうございました。



百科事典の寄贈

日本教育公務員弘済会から、総合百科事典ポプラディアが寄贈されました。

7月20日（木）に贈呈式を行いました。児童会長の常盤蘭さんが「学びに生かしていきます。」と贈呈書を受け取りました。



児童集会

7月14日（金）の中休みに、児童会役員が中心になり児童集会を行いました。学校の教育目標や児童会活動に関わる内容の〇×クイズで盛り上がりました。



☆8月行事予定☆

日	曜	給食	学校行事
1	火	8	
2	水	9	
3	木	10	学校図書館解放（午前10時～12時 午後1時～2時）
4	金	11	
5	土	12	
6	日	13	
7	月	14	
8	火	15	
9	水	16	
10	木	17	学校閉庁日
11	金	18	山の日 学校閉庁日
12	土	19	学校閉庁日
13	日	20	学校閉庁日
14	月	21	学校閉庁日
15	火	22	学校閉庁日
16	水	23	
17	木	24	
18	金	×	始業式 街頭指導 下校時巡回 安全点検日 B日課午前授業
19	土		
20	日		
21	月	○	児童会⑤ 返本週間（～30日まで）
22	火	○	スクールカウンセラー来校
23	水	○	
24	木	○	B日課 こぐま号
25	金	○	
26	土		
27	日		
28	月	○	クラブ② プール学習 あさがお展～31日まで クリクルセンター
29	火	○	B日課5時間 プール学習
30	水	○	参観日1～4年、たんぼほ1・2組
31	木	○	参観日5・6年 図書貸し出し開始

学校閉庁日 ご理解と協力を

今年度も「学校・教職員の働き方改革」の一環として長期休業中の8月10日（木）～15日（火）までを閉庁日（職員が勤務しない休業日）として設定いたしました。この期間は、学校にご連絡いただいても対応できませんので、その際は登別市教育委員会（88-1162）にご連絡いただきますようお願いいたします。