



【学校教育目標】 磨き 輝き 未来をともに拓く朝日の子の育成

朝日っ子

長崎市立朝日小学校
学校便り 第31号
令和6年9月20日
校長 米村 郁子

早寝・早起き・朝ごはん、生活習慣を整えて！

残暑が厳しい中ですが、子どもたちは元気に登校し、朝日小学校は順調に2学期の学習を進めています。2学期が始まって早々に水泳学習が始まりましたが、熱中症アラートが連日発令される中、民間プールの整った環境で体育科の学習ができたことは幸いでした。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、連休明けに少しでも気温が下がり、外遊びができるようになると、子どもたちももっともっと心が解放され楽しい学校生活を送れるように思います。気温が下がりますようにと祈る毎日です。保護者の皆さんもご自愛ください。

さて、9月第1週は子どもたちの生活習慣について考える2つの講演会がありました。ひとつは学校保健委員会主催「親子で学ぶ食育講話」でした。現代社会は親も子も大変忙しく、食の充実を図ることは難しく感じるかも知れませんね。しかし、何を食べたか、どのように食べたかは、子どもの心と体の発達に影響を与えます。特に朝食は午前中4時間、5時間の学習を支えるエネルギー源です。苦手なこともあきらめずに、粘り強く挑戦するには、それを支えるエネルギーが必要です。講演会で配付した資料（スライドの一部が掲載されています）や、これから配付される学校保健委員会報告の資料を参考にしながら、今一度親子で朝食の大切さについて考えていただけると幸いです。



もうひとつは丸尾中学校区育成協主催教育講演会「目標達成のために必要な生活習慣」でした。メディカルトレーナーである講師の杉野信治さんは、子どもの脳の発達により影響を与える生活習慣、悪い影響を与える生活習慣について、科学的な根拠を示しながら分かりやすく教えてくださいました。ゲーム・スマホが脳に与える影響は大きく、特に前頭前野が発達する乳幼児期は使用させないこと、少年期においても制限なく使用させてはいけないことを改めて確認することができました。メディアに関するだけでなく、睡眠や食事などの生活習慣、子どもの自立を妨げている親の関わり方など、大いに学ばせていただきました。杉野さんは最後に、「結局、心と体にいいのは早寝・早起き・朝ごはんです。」とおっしゃられました。やはり究極はこれなのですね。参加された保護者さんが、講演後の杉野さんに感想を伝えたり質問をしたりしている姿が大変印象的でした。

最後に SNS に関する話題をもうひとつ。皆さんもご存じのとおり、オーストラリアでは子どもが SNS を利用しないよう年齢制限を設ける法案が年内にも出されるというニュースがありました。日本でも、子どもが犯罪に巻き込まれる事件には SNS が関係していることが多くなっています。未熟な子どもたちは、SNS の及ぼす影響を深く考えることなく、いじめにも利用してしまいます。これから子どもにスマホを与えようと考えている保護者さんは、スマホのもつ負の側面を十分に理解した上で判断していただきたいと思います。親のスマホを子どもに貸すことも、子どもがますますスマホを欲しがるとなる要因となります。ご注意ください。

最後に SNS に関する話題をもうひとつ。皆さんもご存じのとおり、オーストラリアでは子どもが SNS を利用しないよう年齢制限を設ける法案が年内にも出されるというニュースがありました。日本でも、子どもが犯罪に巻き込まれる事件には SNS が関係していることが多くなっています。未熟な子どもたちは、SNS の及ぼす影響を深く考えることなく、いじめにも利用してしまいます。これから子どもにスマホを与えようと考えている保護者さんは、スマホのもつ負の側面を十分に理解した上で判断していただきたいと思います。親のスマホを子どもに貸すことも、子どもがますますスマホを欲しがるとなる要因となります。ご注意ください。