

実りの秋へ向かって

8月の厳しい暑さに比べると、朝夕はすいぶん過ごしやすくなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。日中の気温も30度を下回る日が増え、学校生活を送りやすい環境になってきています。一方で、天気の良い日にはまだ残暑が厳しく、30度を超える日も感じられることもあります。気温の変化が大きい時期でもありますので、学校でも引き続き子供たちの健康観察を行いながら、体調管理に十分気を付けてまいります。

さて、2学期が始まって約3週間が過ぎました。子供たちは学校生活のリズムを徐々に取り戻し、落ち着いて学習や運動に取り組んでいます。先日6年生は修学旅行に行きましたが、秋には、秋探し、社会科見学、小音会、宿泊学習、小体会、交流会などたくさんの行事が用意されています。そして11月28日には「小ヶ倉小学校150周年記念式典」もあります。みんなが元気に充実した日々を送りながら、実りの多い秋にしていきたいと思います。



運動場で
バッタを
見つけたよ

最高の思い出、修学旅行

9月10日から11日にかけて、6年生は阿蘇方面への修学旅行を実施しました。今年は、7月に起きた熊本地震により、実施が心配されましたが、旅行代理店を通じ、主要施設および交通の状況、安全性を確認し、修学旅行の行程に大きな支障がありませんでしたので、予定通りの実施としました。

私も修学旅行に引率として参加しましたが、どの子供たちも表情がよく、仲間と協力しながら活動する姿に大きな成長を感じることができた充実した2日間となりました。

1日目は、乗馬体験やトロッコ列車の乗車を通して、雄大な阿蘇の自然を満喫しました。広大な草原や雄大な山々の景色に触れ、普段の学校生活では味わうことのできない貴重な体験となりました。また、友達と感動を共有しながら活動することで、仲間との絆もより深まったようです。

2日目は、阿蘇の方々との交流を通して、そば打ち体験や染め物体験を行いました。地域の皆様に温かく接していただきながら、阿蘇の文化や暮らしについて学ぶことができました。子供たちは真剣な表情で活動に取り組み、多くの学びと発見を得ることができました。

この2日間、阿蘇の豊かな自然や文化、人のあたたかさに触れ、仲間との思い出をさらに深めることができました。修学旅行で学んだ「協力することの大切さ」や「相手を思いやる心」、そして「自ら行動する力」を、これからの学校生活や最高学年としての活動の中で生かし、今年の6年生のテーマである「LEGEND 6年生」として、一層成長してくれることを期待しています。



避難訓練を実施しました。

9月18日に、避難訓練を実施しました。1学期に火災を想定した避難訓練を実施しましたが、今回は地震を想定した避難訓練を実施しました。今回、実際に地震が起こり、建物倒壊や土砂災害が発生した際に、指示を聞きながら機敏に対処できることをめあてに訓練を実施しましたが、子供たちは放送や先生方の指示をよく聞き、落ち着いて素早く避難することができました。昨年度と比べても避難行動が大変スムーズになっており、防災に対する意識の高まりを感じることができました。

訓練後の講話では、7月28日に発生した熊本県を震源とする地震について触れました。地震はいつ、どこで発生するか分かりません。ここ長崎でも地震が起こる可能性は十分にあります。だからこそ、「もしも」に備え、日頃から訓練に真剣に取り組むことが大切です。

災害が起きたときに自分や周りの人の命を守るためには、一人一人が落ち着いて判断し行動する力を身に付けておかねばなりません。今回の訓練を一つの機会として、防災への意識をさらに高めるとともに、これからも真剣に訓練に取り組み、自分の命を守る力を育ててほしいと思います。



睡眠と朝食は学力と元気の源

今日の子供たちの様子を見てみると、シルバーウィーク明けということもあり、少し疲れが残っていたり、いつもより元気がなかったりする姿も見られました。連休中は楽しい時間を過ごす一方で、就寝時刻や起床時刻が普段と変わり、生活リズムが乱れやすくなります。学校生活のリズムを取り戻すためにも、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて考えてみたいと思います。

子供たちが毎日元気に学校生活を送り、学習や運動に力を発揮するためには、規則正しい生活習慣が欠かせません。特に睡眠は、体の成長だけでなく、学習したことを整理し記憶として定着させる大切な役割を担っています。

厚生労働省が設置した「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」の報告を基に作成された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生には9～12時間程度の睡眠が推奨されています。また、睡眠不足は集中力や判断力の低下を招き、学習面や心身の健康にも影響を及ぼすことが示されています。

また、文部科学省の全国学力・学習状況調査では、毎日同じくらいの時刻に寝起きしている子供や、朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが分かっています。農林水産省の食育白書においても「朝食を毎日食べている子供」と「全く食べていない子供」との間には、学力調査の平均正答率で約15ポイントの差が見られているそうです。

長崎市では、すべての学校で「あはは」運動に取り組んでいます。「早寝」「早起き」「朝ごはん」という基本的な生活習慣は、子供たちの学力や体力、そして心の安定を支える土台です。睡眠と朝食は学力と元気の源です。連休明けの今だからこそ、ご家庭でも生活リズムを見直し、子供たちが「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識することができるよう、声掛けをしていただければ幸いです。

