～もっと地域と　もっと地域へ～

かがやくえがお

第27号

【学校教育目標】夢をもち、ふるさとを愛し、自ら未来を切り拓く児童の育成

令和８年１０月２７日
長崎市立小島小学校
校　長　　桐山　充晴

朝のゆとりが・・・

昨日の台風30号は温帯低気圧の変わったものの、秋雨前線の影響もあり各所で大雨を降らし、複数の被害があったようです。本校関係では、特段の報告が入っていませんが、各御家庭では、難なく過ごすことができたでしょうか。

さて、本題に入ります。

朝の登校前、それぞれの御家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。

「早くしなさい！」と、つい慌ただしく送り出してしまう日もあるかもしれません。



実は、**朝の時間に「ゆとり」**があるかどうかで、**子供たちの心と体の準備**には大きな違いが生まれます。規則正しい生活リズムや基本的な生活習慣は、心と体の元気をつくり、学校での学びや友達との関わりにもとても良い影響を与えます。

一般的に、起床は出発の４５分～６０分前、朝食は３０分～６０分前にと言われることが多いようですが、ここで大切にしたいのは、「〇分前に起きなければいけない」といった数字そのものではなく、**「登校までに心と時間の余白をもつこと」**です。**起きる、着替える、朝食をとる、排便する、持ち物を確かめる、家族と言葉を交わす。**

朝の時間にゆとりがあると、一つ一つをあわてずに行うことができて、学校生活へ切り替えやすくなります。また、そのことが学びや友達との関りに良い影響をもたらしたり、本来の力を発揮するための大切な土台となったりします。

日々の生活スケジュールを一気に変えるのは難しいかもしれませんが、まずは「朝、ちょっとだけ余白をつくる」ことから意識してみませんか。

いいことたくさん

朝のゆとりでこんないいこと！

生活リズムが整う



朝の光を浴びることで体内時計が整い、夜もぐっすり眠れる。

朝食で エネルギー補充



朝ごはんで、脳と体にエネルギーが満たされ、元気に活動できる。

心が安定し、前向きに



気持ちにゆとりが生まれ、いらいらしにくく、学校生活が楽しくなる。

学習にも良い影響



集中しやすく、自分で考えたり工夫したりする力も育つ。



と、朝のリズム（ゆとり）について書きましたが、実は朝だけの問題ではありません。「早寝・早起き・朝ごはん」というぐらいですから、**「前日の夜から始まっています！」**

良い１日のリズムは、夜の生活も大切です。**「スクリーン時間を控える」「早めに寝る」**ことが朝につながります。

御家庭での温かい送り出しを、どうぞよろしくお願いします。



重要

来週の月曜日（１１/２）から、子供たちが校舎内に入ることができる時刻が変わります。

午前７時３０分 ➡ 午前７時４５分

上の記事にもつながってきますが、御家庭での対応よろしくお願いします。