

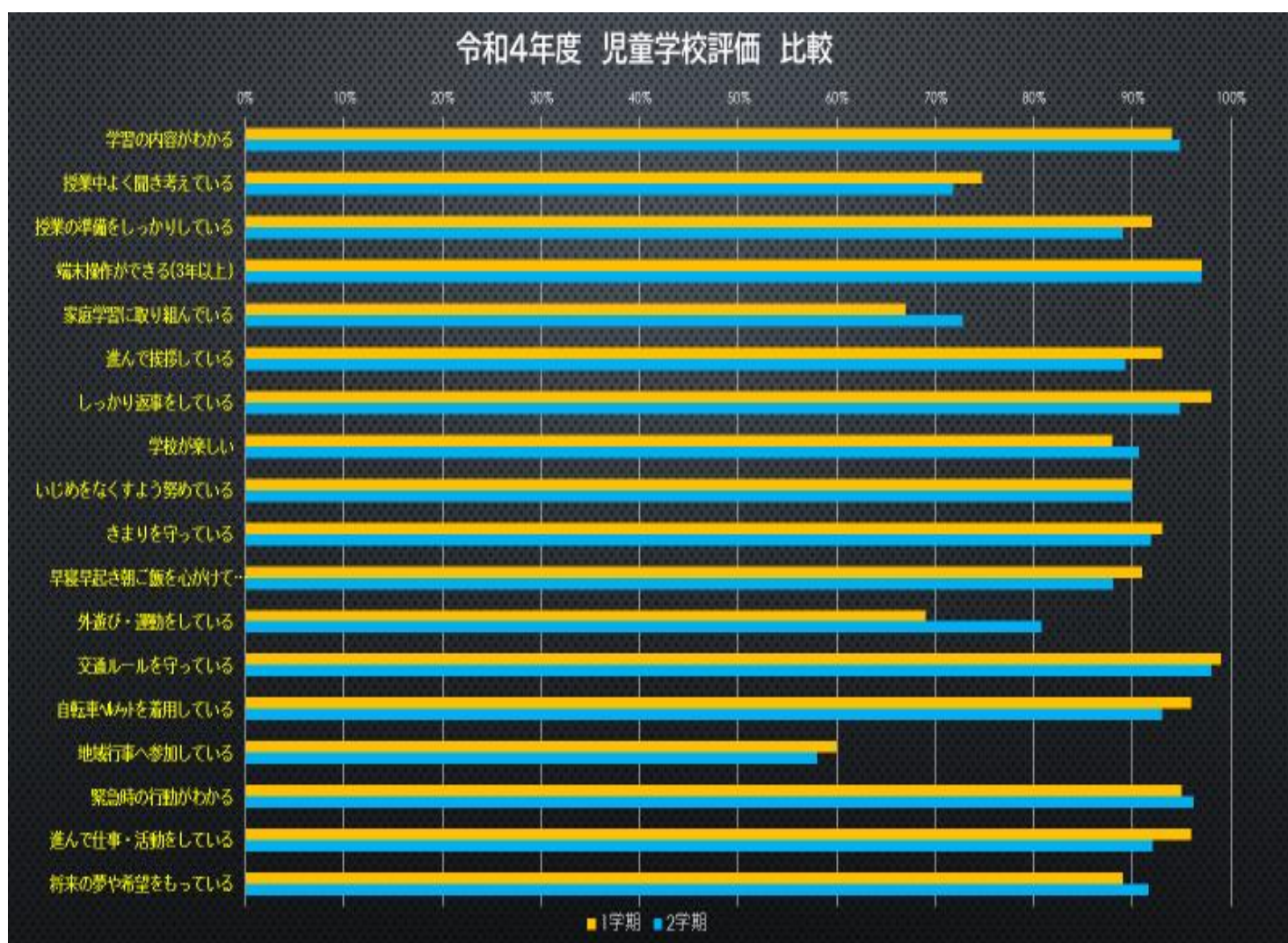
校 長 の 話

校長 上村 哲也

明後日、2月3日は節分ですね。節分とは字からも分かるように「季節を分ける」という意味です。つまり、季節が変わる日のことを指します。日本には四季があります。「季節が変わる日」とは季節の変わり目である、立春・立夏・立秋・立冬の「前日」のことです。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

節分と言えば「鬼は外、福はうち」・・・豆まきですね。昔の人は一年のはじまりに、「悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込む」という意味をこめて、豆をまいてお祈りしていたそうです。それが今でも続いているのですね。

さて、ここから本題に入ります。昨年の7月と12月の2回、みなさんの勉強や生活などについてアンケートをしました。これがその結果です。



1回目2回目とも90%以上のところを見てみましょう。

- 学習内容がよく分かる(94/95%)
- タブレット端末の操作ができる(97/97%)
- しっかり返事をしている(98/95%)
- いじめをなくすよう努めている(90/90%)
- きまりを守っている(93/92%)
- 交通ルールを守っている(99/98%)
- 自転車用ヘルメットを着用している(96/93%)
- 緊急時の行動がわかる(95/96%)
- 進んで仕事や活動をしている(96/92%)

これらについては、みなさん自身がよりよくしようと心がけ、多くの人が「できている」と感じているところです。反対に、「自分はできていない」と感じる人もいます。そのような人は一層の心がけや努力が必要だと思います。

次に、低い値（グラフがへこんでいるところ）のところを見てみましょう。

- 授業中よく聞き考えている(75/72%)
- 家庭学習に取り組んでいる(67/73%)

この2つは学習への取り組み方についての質問です。「人の話をよく聞き、自分なりに考える」ことはとても大切です。この数値がもっと上がるように、先生たちも「友だちの話を聞く・自分やみんなで考える・思ったことや考えたことを伝え合う」という授業をしていきます。みんな一緒に努力していきましょう。また、家庭学習に取り組める人は少し増えました。先生たちも課題の出し方を工夫していきたいと思います。

- 外遊びや運動をしている(69/81%)

2回目は数値がぐんっと上がりました。2学期は運動に適した季節で、体育の行事もありましたので多くの人が運動に親しんでいたのだと思います。3学期は縄跳びに取り組む人の姿をよく見かけます。一レボ期間は終わりましたが、寒い季節だからこそ運動を心がけましょう。

- 地域行事へ参加している(60/58%)

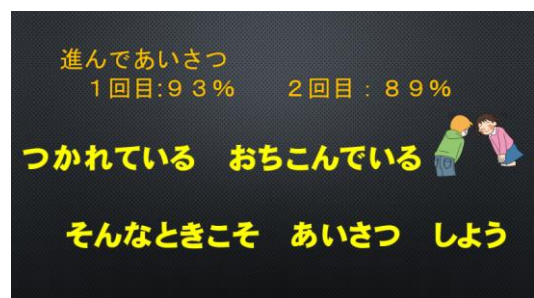
コロナ禍ですが少しずつ地域のイベントなども行われるようになってきました。機会があれば積極的に参加して、自分の可能性を広げてほしいと思います。

この他に、気がかりなところを見えます。

- 進んであいさつをしている(93/89%)

1回目の93%から2回目は89%と、-4%という結果でした。11%（約60人）の人が「できていない」と答えています。

一小ではあいさつを大切にし、生活安全委員会の人も毎朝あいさつ運動をして呼びかけています。私も毎朝みなさんとあいさつを交わしていますが、明るく元気なあいさつを交わすと心が晴れ晴れします。あいさつ上手な人の顔ははっきり覚えています。疲れていたり落ち込んだりしているようなことがあったら、そんなときこそ進んであいさつをしてみましょう。きっと気持ちか軽くなると思います。

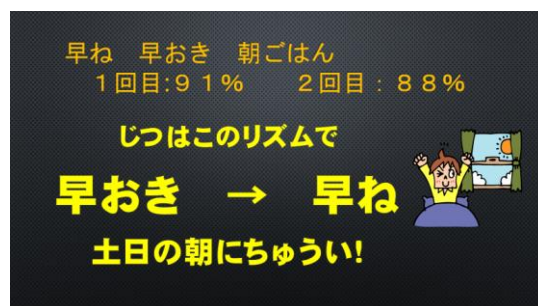


数値が下がってしまった原因はよく分かりませんが、私は、次に話すことと関係があるのではないかと考えています。次の話というのは・・・

○早寝早起き朝ご飯を心がけている (91/89%)

1 回目の 91%から2 回目は 88%と、－3 %という結果でした。12% (約 66 人) の人が「できていない」と答えています。

健康で元気に生活するために、子どもの頃には特に大切な生活習慣です。「授業中に眠くなった・お腹がすいて集中できない」などという経験がある人は要注意です。



日本の子どもは世界の中で最も夜更かしなのだそうです。夜更かしとは、夜遅くまで起きていることです。夜更かしの子どもは寝不足を週末に解消します。平日に比べて土曜日や日曜日に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足なのだそうです。遅くまで寝ていると、日曜日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝を辛い思いをして迎えることになります。みなさんはこれに当てはまっていますか。

ここで1つ「早起きのコツ」を教えます。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」を心がけてください。まず1週間、頑張って早起きをしましょう。そして、歯磨きでもしながら外の明るい方向をみて、できたら日光をあびましょう。(室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分) そうすると、だんだんと早起きの辛さが減ってきます。そして、早起きした分の睡眠時間を取り戻そうとして早寝をするようになるのです。ただし、くれぐれも週末の朝寝坊には注意してください。生活リズムが乱れて1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

※・・・この話は専門のお医者様のお話を引用しました)

参照：厚生労働省HP

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html>

今朝は、みなさんのアンケート結果をもとに話をしました。アンケートをしてから少し時間が経っています。みなさんは今どのような様子でしょうか。できたことは何で、心がけていくべきことは何なのか、結果を参考に振り返ってみてください。

明後日は節分ですね。この機会に「自分の心の中に潜んでいる「悪」を追い払って「福」を呼び込み、よりよい学校生活へ向けて、令和4年度の残り2か月を大切に過ごして欲しいと思います。

