



成隣だより

令和7年9月1日
第5号
昭島市立成隣小学校
校長 松川 靖弘
TEL 042-541-0068



HPはこちら

生活習慣を整えよう

副校長 川上卓哉

夏休みが終わり、子供たちの明るい声が学校に戻ってきました。友達との再会を喜び、夏の思い出を語る表情から、充実した時間を過ごしたことが伝わってきます。同時に、この時期は生活リズムが乱れがちになり、学校生活へと気持ちや体を切り替えるのに時間がかかる子も少なくありません。

子供たちが健やかに成長するためには、規則正しい生活が欠かせません。「早寝・早起き・朝ごはん」は基本中の基本ですが、実際に続けることは簡単ではありません。つい夜更かしをしてしまったり、朝ごはんを簡単に済ませてしまったりすることもあるでしょう。しかし、睡眠時間が不足すると集中力が低下し、学習に取り組む意欲も下がってしまいます。また、朝ごはんを抜くと体温や血糖値が上がらず、午前中の活動に力が出ません。生活習慣は学習や運動の土台であり、日々の積み重ねが子どもの力となります。

2学期は、運動会や校外学習など、仲間と力を合わせて取り組む大きな行事がたくさんあります。行事の成功には体力や集中力、そして仲間と協力するための心のゆとりが必要です。普段から規則正しい生活を送り、十分な休養と栄養をとることで、子供たちは行事に全力で挑むことができます。そして、その経験は大きな自信となり、今後の成長を支える力になります。

現在グッドモーニング60の取組を各ご家庭で行っていただいていると思いますが、これを機にあらためて次のようなことを意識していただけると、生活リズムを整える助けになるかと思います。

一つ目は「決まった時間に寝起きすること」です。休日でもできるだけ平日と同じ時間に起きることで、体内時計が整い、生活リズムが安定します。

二つ目は「朝の支度に余裕をもたせること」です。登校前に慌ただしく過ごすと心が落ち着かず、学校での学習にも影響が出ます。早めに起きて、ゆっくりと朝ごはんを食べられる習慣が望ましいです。グッドモーニング60では登校から60分前の起床時刻を「目標時刻」として推奨しております。

三つ目は「一日の振り返りをする事」です。寝る前にその日のよかったことや明日の目標を親子で話し合うだけでも、子供は安心して眠りにつくやすくなります。

生活習慣を整えることは、学力や体力の向上に直結するだけでなく、心の安定にもつながります。規則正しい生活の積み重ねが、子供たちに「やればできる」という自信を与え、学校生活を前向きに過ごす力となります。

2学期は学びの充実、行事での挑戦、友達との関わりなど、多くの成長の機会が待っています。ご家庭と学校が一緒に子供たちを支え、健康的な生活習慣を基盤にして、実り多い学期を過ごせるよう願っています。

