



未来を夢見て Season 2

2021/7/19 No. 90

第1学期終業式を迎えて ～夏休み適度な「睡眠」と「運動」を～

皆さん1学期お疲れ様でした。子供たちに大きな事故やけがもなく過ごせたこと、そして、教職員の皆さんが、全員そろって今日を迎えることができたことに心から感謝の気持ちで一杯です。あと1日頑張りましょう！以下、明日の終業式でお話しする内容です。

1学期は4月8日から今日まで数えてみると67日ありました。

さて、皆さんは1学期で一番心に残っていることはどんなことですか。

校長先生もたくさん忘れられないことがあるのですが、1つだけ紹介したいと思います。では写真を見てください。それは、タブレットを使った学習が小野小学校で始まったことです。時々授業の様子を見せていただきましたが、中には校長先生よりも使い方に詳しい人がいて驚きました。また、みなさんタブレットを使った授業に楽しく取り組んでいるのでとてもよかった、と校長先生は思っています。

夏休みは、みなさんタブレットを持ち帰ってもらいました。同時に「タブレットのやくそく」が渡されたので、家の人と必ず確認してください。

さて、このことと関わるのですが、今日は校長先生が最近読んだ本を紹介したいと思います。

この本は今年一番多くの人に読まれた本です。さあみなさん、「スマホ脳」ってどんな意味だと思いますか。この本ではスマートフォンやタブレットが私たちの脳に与える影響について書かれています。高学年の人なら理解できると思うので、挑戦したい人はぜひ夏休みに読んでみてください。校長先生がこの本を読んで思ったことは、これからタブレットなどを使う機会が多くなる皆さんにとって

○睡眠 ○運動

この2つが心と体の健康を保つためにとっても大切な役割を果たす、ということです。しかも、睡眠や運動には目安の時間があって、

○睡眠9～11時間程度 ○運動 6分間程度

毎日続けるだけで、みなさんの健康を守ることができるのだそうです。

明日から夏休み。学校で生活しているときよりみなさん使える時間が長くあります。どうか、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思いますが、睡眠をしっかりとり、そして少しの時間でも体を動かすことを毎日続けてみてください。

さて、最後に、この写真を見てください。

この写真は、小野小学校の6年生の人が、自分で気付いてゴミステーションを掃除してくれている様子です。毎朝交通指導をしてくださっている方が感心して、写真を撮って校長先生に紹介してくださいました。ゴミステーションがきれいになったように、校長先生もこのお話を伺ってとてもうれしい気持ちになりました。掃除をしてくれた6年生のお友達ありがとうございました。

明日から夏休み。オリンピックも始まり、選手の皆さんのすばらしい活躍が見られそうです。校長先生がいつもみなさんをお願いしていることは、命を大事にすることと挨拶です。そして、この夏休みは新しく2つのこと「睡眠」「運動」が加わりました。8月26日（木）789名元気に登校すること心から願っています。



昨年度は、時数確保のために「サマータイム」を実施し、子供たちにとっても教職員の皆さんにとっても短い夏休みでした。今年は36日間です。教職員の皆さんも、睡眠と適度の運動を心掛け1学期の疲れをしっかりと癒やし、8月26日（木）からまた元気に子供たちと向かい合ひましょう。

【参考】『スマホ脳』（アンデシュ・ハンセン）新潮新書

（文責：手代木）