

学校通信

けやき小

教育目標 確かな一歩



令和 8 年 5 月 29 日
西東京市立けやき小学校



e-mail e-keyaki@nishitokyo.ed.jp

夏を前に

校長 前田 元

6月を迎え、夏を思わせる日々が続いています。また、本格的な夏の到来の前にやって来るのが梅雨です。私は、この季節特有の蒸し暑く、じめじめした感じが得意ではありません。昔、先輩にそれを話したところ、「得意な人なんているわけがない」と一蹴された記憶があります。ということは、きっとみなさんも私と同じ思いを抱いているのではないのでしょうか。今回は、季節と学校生活について考えてみたいと思います。

6月は1学期の学校生活の中心になる1か月です。進級してクラスを作っていた4月、遠足などで友達関係が広がり、学習も広がった5月を経た、6月です。1学期の学習の中心となるような内容がどの教科も計画されています。ということは、学年相応の難しい学習が出てくることも考えられます。しっかり集中して学習すると、なかなかくたびれるものです。

また、熱中症の注意が必要になるのもこの時期です。外は晴れているにもかかわらず、気温が高すぎて外遊びができない日が昨年もありました。難しい学習を終えて、思い切り体を動かすことができないのは、体を動かすことが好きな子にとってはつらいことかもしれません。しかも、その暑さは気を付けなければならないほどの暑さです。なかなかやっかいな暑さです。

そして、梅雨です。雨が降ると外遊びはできません。熱中症の警戒もそうですが、雨の日も体を動かすには向いていないようです。しかも、仕方がないことですが、それが何日も続く季節です。畑の作物にとっては、なければならない大切な梅雨の雨ですが、子どもたちにとっては、外で遊ぶことができない恨めしい雨とも言えそうです。

加えて、蒸し暑さとじめじめした湿度の高さです。子どもたちでなくとも気が滅入りそうです。書いている私も気が滅入ってきました。

なんとかして、この季節を充実して過ごしたいものです。今まで通りでは、なかなか難しそうですので、改めて心掛けた方がよさそうです。それは、生活リズムです。どうでしょうか？学校生活にも慣れ、新しいクラスにも慣れて、夜更かしをしまったり、朝寝坊をしまったりすることはないのでしょうか？私たち大人でもこの時期は生活リズムが乱れがちですので、改めて生活リズムを整えたいものです。いわゆる「早寝、早起き、朝ごはん」です。しっかり寝て、しっかり食べることができれば、それだけすっきりした心持ちで学校に向かうことができます。当たり前のことですが、よく眠れなかったり、寝坊して朝ごはんを少ししか食べられずにお腹がすいていたりすると、学習にも集中できませんし、友達と仲良く遊ぶことも難しくなってきます。寝不足では、集中できなくて、話を聴き洩らしまったり、お腹がすいて、イライラしてしまったりすることは私たち大人でもあることですから、子どもたちにとっては尚更です。

生活リズムを整えるためにはいくつかのコツがあるようです。

- 朝はしっかりと朝日を浴びる。
- 寝る時間の3時間前までに晩御飯を食べることが理想とされています。
- 夜はなるべく暗い部屋でスマホなどは見ないようにして寝る。

などです。全部を達成するのは難しいことかもしれませんが、意識することで、この時期を元気に明るく過ごすことができたら、素敵な季節に変えられるかもしれません。