



虹をかけよう『にしむた』

令和5年12月22日 NO.36

筑後市立西牟田小学校 校長 徳永 裕(文責)

【次号からの続きです】保護者の皆様の工夫を紹介します。

- 工夫ということでもないので、1つ1つに時間がかかり、寝る時間が遅くなってしまうので、夕食ができるまでの時間に、入浴をするように促しています。
- 特に工夫はしていませんが、習慣になっています。
- 平日は、決まった時間に就寝・起床するようにしていますが、学年が上がるにつれて、見たいテレビがあったり、少し遅くまで起きていたいと言うので、金曜・土曜など、休みの前の日は、少し遅くまで起きていて、自分の好きなことをしているようです。(テレビやゲームなど)
メリハリを付けることで、平日の早寝・早起きは習慣付いているようです。
- 毎日、声掛けはしていますが、早寝・早起き・朝ごはんは当たり前と、本人も理解して行動してくれています。
- 朝は、テレビ番組のコーナーごとに動いています。(このコーナーが終わるまでに朝食を済ませる、歯みがき、着替え等)
- 赤ちゃんの頃から9時に歯磨きしてお布団に入るの生活習慣
- 朝ごはんは本当はごはんを食べてほしいけど、朝からごはんが食べにくいみたいなので、朝食はパンにしています。パンにすると10分～15分で食べ終わります。
- 帰って来てまず宿題を終わらせて、自分時間をとらせてます。
夕食の前にお風呂に入らせてます。学校から帰宅したら、補食をとらせてます。

【5年生の保護者の方より】

- 家族間で小学校に上がる前から、小学校までは8時半・中学生は10時・高校生は11時を目安に習慣づけていますので、時間が近づくと誰かしら声を掛けています。(親がバタバタしていても)宿題は、帰宅後すぐが、我が家のきまりです。
宿題→自由(習い事)→お風呂そうじ(当番制)→夕食→自由→就寝をだいたい時間を決めて習慣づけています。ただ、週末はもう少し遅くまで、みんなでゆっくりしています。
- 祝日、夏休みなどでも就寝時間は変えず、起床時間もほぼ変えません。とにかくいつも同じリズムで生活しています。
- 朝ごはんは、自分でごはんをよそうなど少しお手伝いをしてもらってます。
運動量を増やしたくて犬の散歩を一緒にしたりします。
- 朝ごはんはだいたい自分で作って食べてくれています。主食のご飯かお餅は絶対食べるようにさせ、おかずを自分で作っています。気分で食べたいものを用意させています。
- 9時以降になったら、歯みがきして電気を暗めにして、テレビも消して、体操をみんなでして布団で寝ながらして、そのまま寝れるようにしています。
- 親も子ども同じ時間(21:00～21:30)に寝る。(強制的に電気を消して真っ暗にする)
遅く寝た日の翌日もいつもと同じ時間に強制的に起こす。(ねぼうをさせない)
- ゲームをする前に宿題をする。

【裏面へ続きます】

平日のゲームは 21 時半まで、休日前は 21 時 45 分までには寝るように決めています。

- 残念ながらご紹介できることはありません。

朝はいつも「お腹がすいてない」と言って朝食がなかなか進みません。ようやく高学年になって少し食事の量が増えました。このアンケートを通して他のご家庭の取組や工夫を是非参考にさせていただきたいです。

【6年生の保護者の方より】

- 睡眠の大切さを日々子どもに伝えるようにしています。
- 帰宅後、すぐに宿題してその後すぐにお風呂と、時間割を全て自分でしています。
- 12月より練習前に宿題を終わらせ、練習後、その日の復習。
今まで練習前の宿題だけでした。
- 朝ごはんを食べてほしいので、早めに起こすようにしていますが、疲れて起きられず食べない日もあります。おにぎりを作っておいて、一口でも食べてもらえるようにしています。
- 何でもいいので食べるように、ご飯・餅・シリアルを準備しています。おかずは前の日の残りなどが多いです。食べれるものを自分で選んでもらい、できるだけ自分で用意してもらっています。

多くの方から工夫等をいただきました。ありがとうございました。

昨日（12月21日）のネットニュースより抜粋

厚生労働省は、高齢者や子どもなど年代別に推奨する睡眠時間を示したガイドラインを取りまとめました。

必要な睡眠時間には個人差があるとした上で、**成人では6時間以上、小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間を推奨**しています。

お米プロジェクト ～5年総合的な学習の時間～

1月6日（土）ほっけんぎょうの火入れの前に5年生がお米の販売をします。

地域の方々のお世話により5年生が、種まき・田植え・かかし作り・収穫・しめ縄づくりまで行いました。そうやって関わったお米です。

米の販売をするに当たって、販売するまでの過程のほとんどを5年生に任せるスタンスで取り組みました。子ども達は、大人になると様々な仕事をするでしょう。**オーセンティックな学び（現実的な文脈に沿った学び）**に取り組んでみました。



今後の主な行事予定

急な変更が生じる場合があります。

【1月の主な行事予定】

- 6日（土）ほっけんぎょう
- 8日（月）祝日：成人の日
- 9日（火）始業式
- 10日（水）発育測定（1の1, 2の1, 3の1）
委員会活動
- 11日（木）発育測定（3の2, 4の1, 5の1）
- 12日（金）発育測定（5の2, 6の1）
北中ブロック挨拶運動
- 15日（月）縦割り清掃話合い
- 17日（水）読書ボランティア、クラブ活動
- 18日（木）5年米づくり感謝の会
- 24日（水）読書ボランティア
給食感謝集会、クラブ見学（3年）
- 25日（木）市内研修会の為、4時間授業
- 26日（金）筑後市イングリッシュ・エンジョイチャレンジ（6年）