

# ゆっくり芽をだせ 萬歳っ子

旭市立萬歳小学校  
学校だより No.10  
平成 29 年 9 月 1 日

## 始業式！元気な声もどって来ました！

42 日間の長い夏休みも終わり、萬歳小学校に子どもたちの笑顔がもどってきました。久しぶりに見る子どもたちは一人一人ひとまわり大きく見えました。家庭で、地域でたくさんのことを体験し、たくさんの人とふれあい、充実した夏休みを過ごした様子がすぐに見て取れました。大きな事故やけがなく過ごし、元気に二学期のスタートを切れたことは、何よりうれしいことです。



## 第二学期のスタートにあたって ～「実行」と「継続」のための3つのヒント～

「計画は5% 実行が95%」。

第二学期のスタートにあたって、始業式で子どもたちに示した言葉です。これは日本や外国の自動車会社の社長として経営に携わり、大きく業績を向上させた、カルロス・ゴーン氏の言葉です。

計画を立てることは楽しく、たやすいけれど、いざ実行に移す段になると、頭を使い、手や足を動かさなければなりません。実行しても実現できないことがあります。やっていることがいつもうまくいくとは限りません。日々着実に実行することは考える以上に難しいことです。「計画は5% 実行が95%」、この言葉は実行することの大切さ・難しさを簡潔に示しているのです。

第二学期は12月22日までの77日。一番長い学期になります。子どもたちも自分を向上させるための目標を持ち、計画を立てて生活をしていくことになります。その計画が決して三日坊主や計画倒れにならないことを強く望みます。そのために3つのヒントを示しました。

一つめのヒント。

「最初の目標を見失わないようにすること」です。

そのために「この計画は何のためにたてたのかを自分に尋ねてみること」です。目標が実現できたときの喜びをしっかりとイメージすることで意欲がわくはずです。

二つ目のヒント。

「時々計画を見直すこと」です。

1週間あるいは1ヶ月ごとに計画通りに進行できているかを見直します。うまくいっていないなら、どこに無理があるのか、何が足りないのか考え、取組を工夫することです。

三つ目のヒント。

毎日ものごとが続くためのコツ。それは「3の束を作ること」です。

3分続ける。3回続ける。3日続ける。小さな3の束をつります。次に小さな3の束を3つ続ける。3日を3回続ければ9日です。3日の束3回を3つ重ねれば27日でほぼ1か月になります。終わりが見えないと気持ち弱くなります。でも「たったの」3だと思えば続けられます。



## 今学期も子どもたちの成長を支えて参ります！

明るく伸びやかな今の子どもたちの弱点として、「小さな努力を継続すること」が時々指摘されます。

一人一人がなりたい自分の姿を明確にして、適切な目標をもち、実現に向けて成長できるよう、今学期も支えて参ります。ご家庭でもがんばっている姿を見取り、励まして下さるようお願いいたします。

## 萬歳小歳時記 ～夏休み中のできごと 報告 2 件～

### りっぱな砂場ができました！（写真 左下）

子どもたちが生活科の学習や遊びで使える砂場がほしい。学校の声を、PTA 本部役員の皆様が快く聞き届けて下さり、7 月 30 日（日）に大湊副会長 菅谷副会長が造成をして下さいました。ありがとうございました。

今は砂も入り、子どもたちが来るのを待っています。ご来校の際は完成した立派な砂場をぜひご覧下さい。



周囲をブロックでいねいに固定してくれました。



好プレー続出。チームワークでがんばった萬歳小チーム。

### 旭市 PTA バレーボール大会。最高のチームワークでがんばった萬歳小チーム！（写真右上）

8 月 19 日（土）旭市スポーツの森体育館で『旭市 PTA 連絡協議会主催 PTA バレーボール大会』が行われました。萬歳小 PTA チーム 1 回戦の相手は強豪「中央小 PTA」チーム。力を合わせて善戦健闘しましたが、2 セトを連取され惜敗。けれどもチームワークのよさは金メダル級でした。監督さん、選手の皆さん、大会役員として運営にご協力を頂いた PTA 本部役員の皆様、おつかれさまでした！

## 生活リズムを整えて ～早寝・早起き・朝ご飯～

ここ数年 9 月に入っても高温の日が続きます。夏休みの生活リズムを上手に切り替えることが大切です。

先日「生活リズムを整えよう」という新聞記事が掲載され、ポイントが 5 つ示されていました。紹介します。【資料 1】

### 資料 1 生活リズムを整えるポイント

- 1 毎日、同じ時刻に起床しましょう。
- 2 朝は光を浴びましょう。
- 3 朝食を、しっかり食べましょう。
- 4 日中は外で体を動かしましょう。
- 5 夜はゲームやスマホをやり過ぎない。

千葉県栄養士会 猪野真理子氏の執筆

平成 29 年 8 月 20 日千葉日報より

表 1 萬歳小児童学年別就寝時刻（生活習慣アンケートより）

就寝時刻	数値は人数〔人〕					
	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
21 時前	2	4	0	0	0	0
21 時～22 時前	10	6	10	5	7	5
22 時～23 時前	5	3	3	4	3	6
23 時以降	0	0	0	0	3	2

ここで注目したいのはポイント 5「夜はゲームやスマホをやり過ぎない」ということです。

6 月に実施した「生活習慣アンケート」を見ると、萬歳小学校の児童の生活習慣は、保護者の皆様のお力添えのおかげでおおむね良好です。しかしテレビ視聴・ゲームやインターネットで遊ぶ時間が長い児童が散見されることが気になりました。そのために就寝時刻が遅い児童が 29 名と少なくありません。【表 1】 22 時以降に就寝する児童 29 名についてその理由を「テレビ」と答えているのは 12 名、「ゲーム」が 8 名、ネット動画が「5 名」（ただし複数回答）となっています。夜のゲームやテレビについて新聞の記事を執筆した猪野氏は次のように述べています。

「夜のゲームやテレビは、脳の緊張状態をつくり、睡眠を妨げます。またスマホやパソコン、蛍光灯から出るブルーライトは体内時計に影響を与えるとされています。」

子どもの生活リズムは、成長や発達に深く関係することはもちろん、体調や学習意欲にも大きく影響します。夏休みの生活を引かずらなように「早寝」についてご家庭でも声かけをお願いいたします。また、「生活習慣アンケート」の結果と考察は機会を改めて報告させていただく予定です。