



校長室だより



今年は夏から暑い日が続き、10月、11月になってもその暑さが残っているような気候が続いてきました。今週に入って、やっぱり寒くなってきました。いよいよ冬の到来を感じさせる冷え込みです。学校では来週から個人懇談会が始まり、2学期のまとめの時期に入っていきます。長い2学期もあと少しです。ラストスパートの気持ちで子どもたちにも頑張ってもらいたいと思っています。

早く寝させるのは親の責任です

寒い季節になってくるとどうしても「遅刻」が増えてきます。朝、明るくなる時刻も遅くなり、寒さで布団から出られないこともしばしばあります。大人もそうですから、子どもにとっても簡単に生活リズムが乱れてしまいます。

遅刻が多くなるとどうしても様々なことができない状況になってしまいます。朝の学習をしないために学力の定着が図れない、朝の連絡を聞けないために学校生活に見通しが持てない、授業に間に合わないことで学習が滞ってしまう、などなど挙げきれないほどの問題や課題が生じることになります。

「早寝・早起き・朝ごはん」と昔からよく言われていますが、まさに生活リズムを整える言葉だと思います。寒い時期だからこそ、子どもも大人もみんなで意識をもってリズムを整える取り組みをできたらいいなと思います。ちなみに、保育園の先生から「夜ごはんよりも風呂よりも、優先するべきはまず睡眠」と口すっぱく言われたことを思い出します。幼児期の子どもにとって大切なのですが、児童期の子どもにとっても、もしかしたら児童期の方がより睡眠を大切にしなければならないのかもしれないかもしれません。余談ですが、夜ごはんを食べずに寝た子ども達はものすごい勢いで朝ごはんをパクパク食べていました。

生活リズムを乱すもの

今の時代は、生活リズムが乱される多くのものが存在します。テレビ、ゲーム、なかでもスマートフォンは大きな原因の一つに挙げられるでしょう。スマホ依存で朝起きられないという話は、学年を問わずよく聞きます。これはもちろん夜遅くまでスマホをいじってしまっているからです。またスマホを介した「いじめ」「トラブル」も後を絶ちません。

オーストラリアで16歳未満の子どもにTikTok（ティックトック）やインスタグラム、X（旧ツイッター）などのSNSを禁止する法律ができたそうです。世界的にも、スマホなどの使用をコントロールしなければ子どもたちに悪影響が出てくることが常識になり、このような法律がつくられることになったのだと思います。千代田小学校でも生活指導担当からLINEの年齢制限は12歳以上であることを伝えたり、使用時間の制限をお願いしたりと発信してきました。

子どもたちを守ることができるのは私たち大人です。日本では法律として制限することができていませんが、親として、学校として守ってあげられることはしていきたいと考えています。今一度、スマホなどの使い方を再考してみてください。