

鴨川小学校だより

令和4年6月28日第12号（保護者の皆様へ）

「生活リズムを整えよう」

早いものでもうすぐ7月となり、1学期もまとめの時期を迎えようとしています。

6月20日（月）に、プール開きを行いました。いよいよ水泳シーズンのスタートです。体操、シャワーの後、プールに入った子どもたちの表情は、とてもうれしそうでした。そして、指導者の指示のもと、やるべきことにしっかりと取り組んでいました。健康管理に努め、水泳学習に向き合ってほしいものです。



そのような子どもたちの様子を見ていて、彼らの健やかな成長のために、「早寝、早起き、朝ごはん」など規則正しい生活習慣の大切さを改めて思います。

生活リズムを整えることは、子どもたちの健全な成長に必要なことです。規則正しい生活をおくることで、「体内時計」が正確に機能して、毎日元気に生活することができます。そのためには、朝食を毎日食べること、早寝早起きをすることが必要だと言われています。

私たちの暮らしは、パソコンやスマホなどにより大変便利になりました。一方で、子どもたちが際限なくスマホやゲームを使用することによる弊害も大変気になるところです。スマホやタブレットから出るブルーライトなどの光を夜にも浴びることで、「体内時計」のリズムが乱れてしまうと言われています。使用する場合は時間を決めるようにするなど、ご家庭でもゲームやスマホ、パソコンなどの利用について、子どもたちと一緒に話し合い、考えていただくとういのではないかと思います。すでに、約束事として、メディアを使える時間等、子どもと話し合っ決めてらているご家庭もおありのことと思います。子どもたちの健やかな成長のために、生活リズムを整えることの大切さをご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。（校長 福井 明）