



シリーズ 早ね・早おき・朝ごはん運動

② 早おきについて

今の日本の子どもたちは、世界の子どもたちと比べるとかなり遅寝になっています。

そのため、日中ボーっとしたり、表情がなかったり、パニック状態や攻撃的になったり、成長するために問題が起きています。

人間の体の体温は、朝起きると上がりはじめて、日中が一番高くなります。そして夕方から夜にかけて体温が下がり、自然と寝る様にできています。しかし、夜ふかしをするとお昼頃にやっと体温があがりはじめて、夕方を過ぎてもなかなか体温がさがりません。そのため、遅寝遅起きの生活リズムになってしまいがちです。

早おきからはじめよう

ついつい夜更かし朝寝坊で眠れないということでしたら、まず早おきをして、リズムを変えることからはじめて

みましょう。

昨日まで10時にならないと寝なかった子を、急に8時に寝かせようとするのはむしろかしいことです。生物学的にも大事なものは、朝の光ですから、朝早く起こします。そして昼間たっぷり活動させて、夜は疲れて眠ってしまうようにするのがいいです。もちろん口でいうのは簡単で、1日や2日でできることではありません。

早おきするための第一歩として、次のとおりのポイント掲載しますので。ぜひ家庭で実行してみてください。

ポイント① 朝、日の光をあびる。

ポイント② 昼間に体を動かしてよく遊ぶ。

ポイント③ 夜、部屋を暗くする。

ポイント④ 家族全員で生活リズムを整える。

ポイント⑤ 正しい生活リズムを習慣づける。

子育て相談室

— お気軽にご相談ください —

規範意識4

保護者への規範意識の調査結果は、全体的に規範意識は高く、「さすが」と敬服します。しかし、一方では、真面目に答えたのだろうかと思うような回答も見られます。

学校をさぼる、髪の毛を染めて登校するのは、幼稚園から高校までの保護者とも「してもかまわない」という答がゼロではありません。また、チャイムが鳴っても席に着かない、授業中のおしゃべり、先生の言うことを無視するも、「してもかまわない」と答えた保護者が数パーセントですが存在しています。

そして、万引きをしてもかまわないと考える保護者が小学校と高校にいるのが驚きです。他に、煙草、動物いじめ、暴力、他人の中傷、空き缶を捨て、からかいを「してはいけません」と答える保護者ばかりではありません。酒を飲むは全学校でかなりの割合で「しないほうがいい」という回答です。一部に飲酒を肯定する保護者がいると言うことです。

保護者にもよいことと悪いことの判別する学習が必要なのかと思っています。

飯館中学校スクールカウンセラー

海野 和夫

※相談の申込は飯館中学校教頭まで（電話42-0008）

村民のみなさんへ

沢田知可子コンサート

～やったね！実行委員からのお知らせ～

飯館中学校やったね！実行委員長 高木 枝里

飯館中学校では、11月30日(日)に「やったね！」事業を行います。今年は歌手の沢田知可子さんが、飯館中学校に来てくれる事になりました。

沢田知可子さんを間近で見られるとともに、生の歌声を聴(き)くことができる貴重な機会です。みなさん、ぜひおいでください。



*と き……

11月30日(日)

午後2時開演(開場は午後1時30分)

*と ころ……

飯館中学校体育館

*出 演……

沢田知可子さん

(代表曲「^{ギフト}gift」「会いたい」など)

*入 場 料……

無 料 (ただし、5歳未満のお子さんはご遠慮下さい)

*その他……

スリッパをご持参ください
(入場口は体育館玄関)

*お問合わせ…

飯館中学校 (☎ 42 - 0008)

こころの贈り物も大切に 10/24 沢田知可子さんが「やったね！」事業で特別課外授業

「やったね！」事業は、中学生が自ら事業を企画・運営することで、創意工夫、協力する心などを養い、事業達成の充実感を体験してもらうことを目的に、昨年度から始まった事業です。

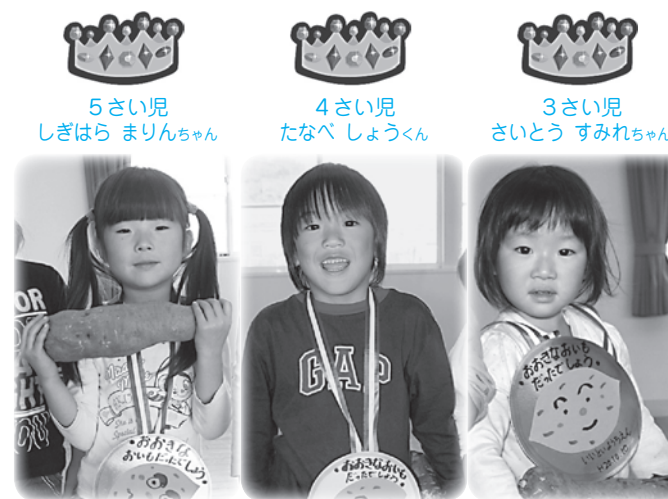
この日、飯館中学校音楽室で、3年生を対象に歌手の沢田知可子さんによる特別課外授業が行われました。

沢田さんは、「形や物の贈り物ではない心の贈り物も大切にしたい」と訴えました。授業の最後には、全員で沢田さんの歌を合唱し、歌に込められたメッセージをそれぞれの胸に感じていました。

「やったね！」実行委員長の高木枝里さん(3年)は、「沢田さんの素敵な歌のメッセージを村民の皆さんにも届けたい」と11月30日に行われるコンサートへの参加を呼びかけています。



▲「大切な家族から心の贈り物をもって生きていくことを感じてほしい」と話す沢田さん



▲じまんのおいもでハイ、ポーズ！

大きなおいもはだあれ？

10/10 飯樋幼稚園「おいもコンテスト」

飯樋幼稚園で、園児たちが掘ったさつまいものコンテストが行われました。クラスごとに自分のさつまいもを掲げて大きなさつまいもを掘った園児たちにメダルが贈られました。園児たちは、自分たちで収穫したさつまいも入りシチューや焼きいもなど、秋の味覚でおなかをいっぱいにしていました。



▲4年生による「こきりこぶし」の合奏(草野小)



▲1・2年生の寸劇「ピーターパン」(白石小)



▲みごとなハーモニーを奏でた合奏(飯樋小)

草野小学校、白石小学校でそれぞれ学習発表会が行われ、子どもたちが日頃学習していることや、この日のために練習してきた劇や歌などを発表しました。

このうち草野小では、学年ごとに劇や歌などが発表されたほか、金管クラブなどによる合奏も発表され、会場に詰め掛けた保護者や家族らは盛んにカメラのシャッターをきっていました。

10/18

草野小学校・白石小学校
学習発表会

みんなが主役！



10/22 村内小中学校音楽祭

村教育研究会(会長・竹之下道子飯樋小校長)主催の「村内中学校音楽祭」が飯館中学校体育館で行われ、児童や生徒たちが合唱や合奏の練習成果を発表しました。音楽祭に参加したのは、草野小と飯樋小の4年生、白石小の3・4年生、飯館中3年生の選択音楽、さらに草野小金管クラブと飯樋小合唱部、そして飯館中吹奏楽部の7つ。各学校とも、日ごろから練習してきた曲目を、表現力豊かに発表しました。

会場には多くの保護者らが訪れ、演目が終わるたびに大きな拍手を送っていました。