

育てよう 鏡野のよい子シリーズ



保健室で思うこと

最近の子ども達の様子を見ていて思う事が、三つあります。

一つ目は、生活リズムの変化についてです。「早寝・早起き・朝ご飯」運動が始まって五年程経ちます。世界で一番睡眠時間が短いと言われている日本の四十代女性。その子ども達も、世界で一番睡眠時間が短いそうです。睡眠時間が短い理由の一つは、ゲームをしていることが挙げられています。深夜までゲームをしていて睡眠不足の子どもは、翌朝気持ちよく起きられず、一日中、ぼうつとしている姿が見られます。また、ゲームの画面から出るブルーライトは目に悪く、就寝前まで使用すると、十分な睡眠に影響があります。

就寝する前の時間は、大切なひとときです。私は心が和むような本を読むことをお勧めします。寝る前に「前向きな言葉」「褒め言葉」を取り入れる習慣は、心が豊かとなり、きつと夢や希望を実現させる力となることでしょう。

今、十分な睡眠がとれている奥

津小学校の子どもは、朝から元気に大声で自分から進んであいさつをします。授業の時は「お願いします」「ありがとうございます」と全員で大きなあいさつができています。しっかりと声を出すことで、自分も周りも、もつと元気になると思います。これからもいいスタートがきれる毎日にしてほしいです。

二つ目は、日々の生活の中で感謝の気持ちを大切にして生きてほしいということとです。普段から、自分のことばかりでなく、相手の立場に立つて物事を考えたり、思いやりをもつて発言、行動できる人となつてほしいと思います。

三つ目は、何事にも進んで真面目にやりきつてほしいということとです。掃除や係の仕事でも自分で責任をもち、一生懸命取り組んだ経験は、今後、中学・高校と進学してからの向上心や探究心として自分の中に光るものとなるでしょう。輝く気持ちを持ち、成長していく子ども達の将来に期待します。

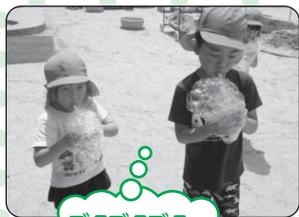
鏡野町生徒指導推進連絡会

奥津小学校 船本 弘美

のびのびひろば

～ワクワクドキドキ夏遊び！～

(奥津保育園)



ブクブク...

忍法 潜りの術!



友だちと団結!



エイエイオー!



お地藏さん♪
水がかかっても
へっちゃら!

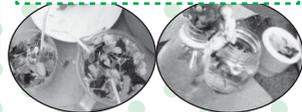


みずって気持ちいいな〜♪

みんなで船に乗って
お祭りに行こう!



おいしいジュースをつくるよ☆



☆なんでもレストラン☆



温泉作るぞー!