

「大工の源さんは、夜にやってくる！」

今月末より補習校が夏休みに入ります。夏休みということで少し開放的な雰囲気になるかと思いますが、子どもの健全育成面から気を付けなければならないこともあると考えます。

以下は主に小学部の睡眠時間に関係することと言えますが、子どもの健康を考える上で、大切なことだと考えております。ぜひ参考にしてほしいです。

以下、私が過去に「食育」をテーマにした研修会に参加したときのお話を掲載いたします。私自身が「なるほどな」と考えさせられるような内容でした。今回、一部私見も交えてご紹介させていただきます。

＜研修内容のポイント＞

1. 19：30までには夕食をすませる。
2. 夜の10時には寝る。（遅くても、10：30）
3. 寝る前にゲーム、スマホなど、光の刺激を受けることはやらない。
4. 夕食前に「ポテトチップ」などの油分の多いおやつは食べない。
5. 体も頭も、大きく成長させるには「睡眠」が必要である。
6. 体をつくるためには、どんな食事の内容が良いか考える。

講演では、上記のポイントを『寝る子は育つ』という昔からのことわざをキーワードに、しかも統計学的に実証されている事実を基にして説明していただきました。

要約すると次のような理由でした。

人間の体は、夜、寝ている間に体の大工さんがやってきて、トラックで運ばれてきた材料（夕食）を基にして「家」を建てるようなものだそうです。だから、上記の6つのポイントを崩すようなことをすると、

例えば

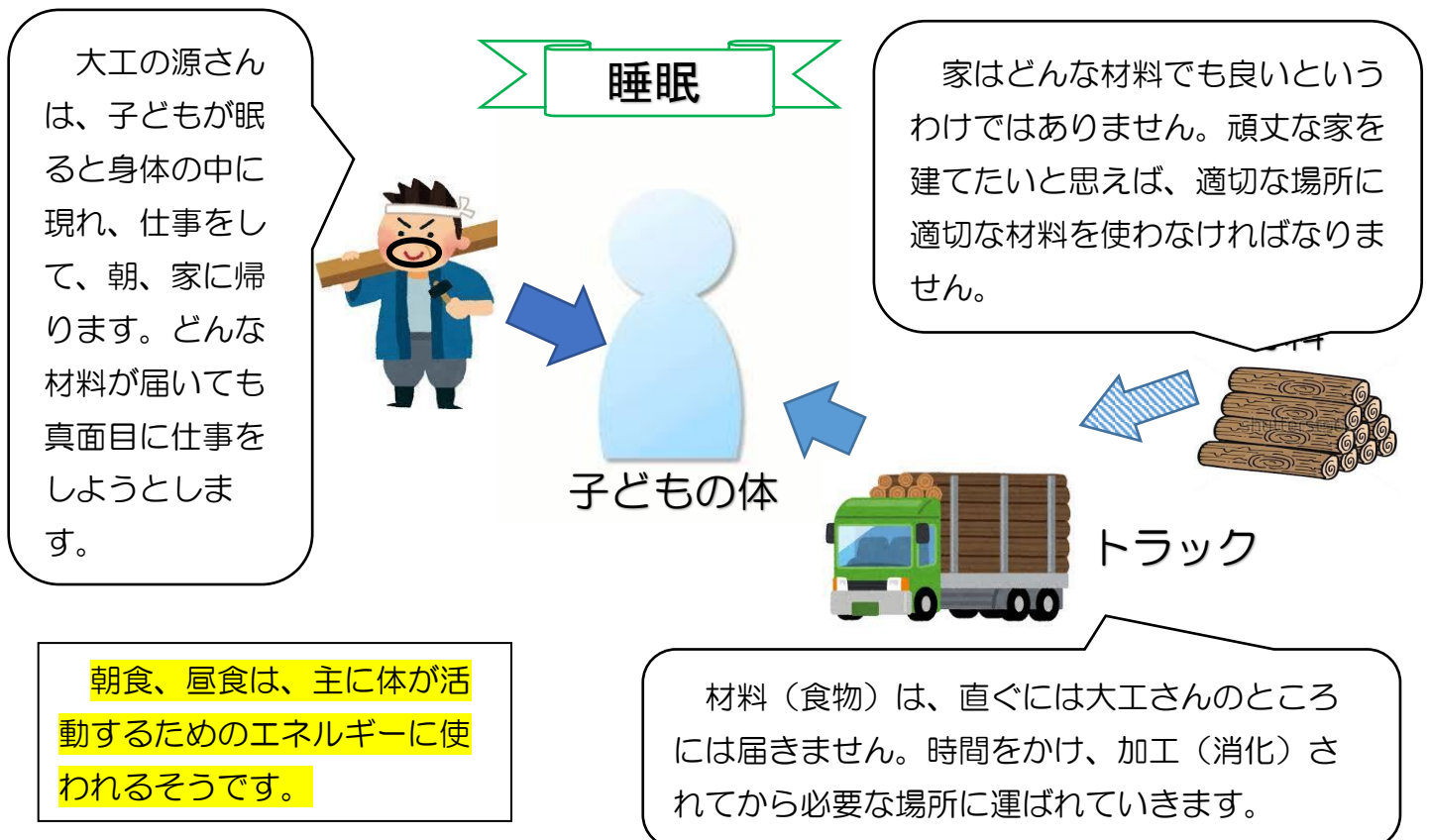
○大工さんは現場で待機しているけど、材料が運ばれてこない（消化される時間が遅くなる）（ポイントの1）

○材料があるけど、大工さんがこない。（ポイントの2）

○材料があるけど、大工さんがこない。（ポイントの3）※源さんは光が嫌い。

○「大工さんがきて、材料もあるけど、ほしい材料とちがう」（ポイントの4）など
のようなことが、体の中で繰り返されると、結果、成長を阻害するようなことになるそうです。

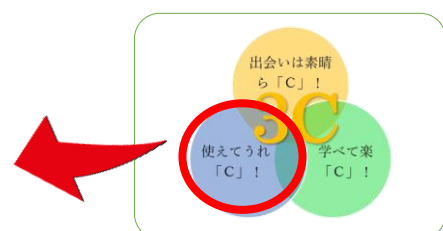
「寝る子は、育つ」。例え些細なことでも毎日の積み重ねが大事だと考えます。保護者の皆様、今一度、子どもの生活習慣について振り返っていただければと思います。



第47回海外子女文芸作品コンクール

毎年本校で積極的に取り組んでいる「海外子女文芸作品コンクール」ですが、今年は「作文部門 7名 詩部門 49名 短歌部門 3名 俳句部門 114名」の作品を応募することができました。私は子ども達が自分の日本語能力を生かして、作品に応募すること自体が素晴らしいことだと考えています。これからも「挑戦する」心を忘れないでほしいです。

日本語による表現活動を通して「挑戦する心」が芽生えれば、それは「日本語が使ってうれしい」活動と言えるのではないのでしょうか。



表現が素晴らしいです。



日本語による表現活動を通して「挑戦する心」が芽生えれば、それは「日本語が使えてうれしい」活動と言えるのではないのでしょうか。

中学部3年生の国語科「言葉の釣り糸を垂らす(いいしんじ)」という題材を参考にして、自分の思いを言葉で表現し、その言葉をきっかけとして、釣りのようにその思いを引き上げるという学習でした。過去の体験とその時の思いを上手に言葉で表現して作文にすることができていますね。



中学部 三年 〇〇〇〇

僕が釣り糸につけた言葉は「あの日の公園」だ。「あの日」と言っても僕たちは毎日のようにあそこであそんだ。今でも鮮明に覚えている。オレンジ色の西日、みんなの笑い声、ドッチボール。あの時は他のことも考えず、ただ満足するまで走り楽しんだ。いつもの三時半に行けばあいつがくる。それか、もうすでに待ちかまえている。あんなに楽しい事はない。だからふっと思い返すと、もうあんなことはない。きないし、もうあいつらは、そばにいない。……だからそれでも楽しめるように努力の最中。……」

日本の祝日と本校の行事予定

【8月の日本の祝日】 8月11日(火) 山の日

【夏休み中の休校日】 8月 1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)

【8月29日(土)】 夏休み明け授業開始 放課後読み聞かせ教室

【事務業務の休止について】

本校の夏休みに伴い、8月7日(金)から8月18日(火)まで事務業務を休止します。

※ 8月19日(水)より、平常どおり事務業務を開始します。