



輝け！北っ子

平成29年12月5日発行

12月号

発行責任者 紺野 宗作

心の健康に関する調査の結果について

毎朝、校門に立って子どもとあいさつを交わしています。私の顔を見るとニコッと笑顔になり、明るく元気にあいさつをする子どもを見ると「今日も元気に学校生活ができそうだなあ」と感じます。

一方、一人ぼつんと登校し、下を向いたまま顔を上げないで登校してくる子も少なくありません。

「おはようございます」と声をかけても反応がない場合もあります。そんな子をみるととても心配になります。心の健康を保つことの大切さと難しさを感じています。生活の中では、どんな子どもでも様々な葛藤やストレスがあり、気分が落ち込むことはあるものです。学校では、一人一人の子どもに寄り添い、心身のケアを大切にしていきたいと考えています。

さて、今年の9月に文部科学省の事業として福島県の児童の心の健康に関するアンケート調査が行われました。各個人の結果（アドバイスシート個票）は担任より個別懇談で配付されますので、お子さんの心のケア等に役立ててほしいと思います。この調査は、①心の元気度（抑うつの低さ）②心のイライラ（攻撃性）・③思いやり・優しさ（向社会的行動）の3つの観点から行われています。

特に、チェックしてほしいことは、子どもの生活習慣です。生活習慣が乱れがちな子は学校生活でも元気がありません。

- ・ゲームやスマホで夜更かしをしてしまい、しかも、ぐっすり寝れず、夜中におきてしまうことはないでしょうか？
- ・朝起きたときが1日の中で一番調子が悪いということはないでしょうか？
- ・食欲はどうでしょうか？朝起きた時、食欲がないということはないでしょうか？
- ・体がだるいと訴えることはないでしょうか？

以上のような状態が継続している場合は、早めに改善していく必要があります。本校では、生活相談員やスクールカウンセラーなどの相談事業も実施していますので遠慮なくお申し出ください。

「朝ご飯」と学力・体力の関係

文科省が行っている全国学力テスト等の調査では、「朝ご飯の摂取」と学力や体力との関係調べ、結果を公表しています。驚くべき結果が出ています。

H27 全国学力テストより（6年生）

○毎日しっかり朝食を食べている 算数 正答率 76.7

○あまり朝食を食べていない 算数 正答率 58.4

H27 全国体力運動能力調査より（5年生）

○毎日しっかり朝食を食べている 体力合計点 54.2点

○あまり朝食を食べていない 体力合計点 49.8点

子どもが健やかに成長していくためには、適度な運動、食事、睡眠が重要です。子どもの基本的な習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の要因の1つとして指摘されています。

「早寝・早起き・朝ご飯、ゲームをやめて外遊び」が今の子どもには大切だと思います。

家読(うちどく)で家族団らんを大切に



2年生 「うちどくマスターノート」
* 週末に家読した記録をノートに累積



1年生「リレーうちどく」
* 同じ絵本を友だち同士でリレーして家読

11月は読書月間でした。お子さんが家で本に親しむ姿は見られたでしょうか？

今、低学年では、「リレーうちどく」「うちどくマスターノート」など、それぞれ工夫して家読(うちどく)への取組をしているところです(上写真)。読書の習慣を身に付けようとして「読書は大切だ。何よりも国語の学力につながるから」と何度も子どもに言ったとしても、なかなか本を読むようにはなりません。自分一人で本の楽しさを味わうことができるようになるまでには時間がかかります。小学生のうち、特に家族と一緒に本の楽しさを共有する時間が必要です。本をツールとした家族との楽しいコミュニケーションにより、本がだんだん好きになっていくからです。

また、家族とのコミュニケーションが豊かな子どもは、心が安定していると感じます。心が安定すれば、ストレスが多い環境でも、「よし、頑張ろう!」という気力が出てくるものです。家読(うちどく)は本が好きになるという効果だけでなく、むしろ学校生活に気力を持たせる効果があると思います。ぜひ、1つの絵本を囲んで家読(うちどく)を実践していきましょう。

「北小学校の教育を語る会」の設置について

近年、子ども達の抱えている課題は複雑かつ多岐にわたっており、学校だけでは解決することが難しくなっているのが現状です。これからの学校は、保護者や地域とお互いの情報や課題を共有し、「これからの時代を生きる子ども達のために」という共通の目標・ビジョンを持って、日々の教育活動を展開していく必要があると考えています。そこで、教育に関するテーマを設け熟議する会として「二本松北小学校の教育を語る会」を設立し、3~4ヶ月1回程度テーマを決めて子どもの教育について話し合いをすることといたしました。話し合ったことは、北小学校の教育活動の生かしていきたいと思えます。話し合うメンバーについては、只今選考中ですが、保護者の方におかれましても、本会に加入して教育について地域の方々と一緒に考えていきたいという方は学校にご連絡願います。