



# はなもみじ

平成22年  
11月24日

屋代  
小学校

春秋ごまに句なり

## 屋代中入学前見学会

～ 22日(月)6年生が中学校を見学 ～

6年生にとって、小学校生活も、あと4か月ほどとなりました。合同音楽会、マラソン大会、理科地層見学...と一つ一つ行事が終わり、卒業文集や記念オルゴールを作る時期になってきました。

屋代中学校では、入学が少しずつ間近に感じられるようになるこの時期、見学会(授業見学、中学校生活の説明、1年生の合唱鑑賞、部活参観等)を計画していただきました。



音楽堂で説明会



1年生の授業を見学

小学校卒業後の入学先は、あらかじめ定められています。しかし、義務教育が終了する中学校卒業後の進路は、自分で決めなければなりません。高校進学がほとんどとなっている現状では、中学校卒業後の入学先がすでに決まっているかのように思いがちですが、実際は自分の責任で、次の進路を決定し

なければならないのです。「**自分の将来の夢をえがき**」「**そのための道筋を考え**」「**自分にあった高校等を**」選択する中学校生活としたいものです。

『キャリア教育(児童生徒一人一人の勤労観、職業観を育てる教育)』が重視される今、進路意識が希薄なまま「とりあえず」進学とならないように、中学校へ進学する目的をしっかりとってください。

### 中学校入学に向けて、小学校生活の充実を

あいさつをきちんとできるようにしましょう。  
当番活動、委員会活動を責任をもって行いましょう。  
将来について思いを巡らせる時間をとりましょう。  
床を磨くとともに、心も磨く清掃をしましょう。  
授業で活発に意見を出し合い、仲間と学びましょう。  
自分自身で考え、判断し、考えを文章にまとめ、発表する経験を多くしていきましょう。

### 更埴地区児童生徒図工美術作品展開催中

11月21日(日)～12月5日(日)

場所：アートまちかど 時間：9:00～15:30

\* ご家族でお出かけください。

### 最近の学校生活から



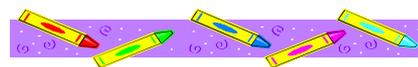
20日(土)5年収穫祭が行われ、おいしいおもちがつきあがりしました。お世話になった方々を招待し、感謝の気持ちを伝えました。

お子さんの寝付き、寝起きはよいでしょうか。

特に、発達障害のある子どもは、家庭生活を整え、気持ちを落ち着けて学校生活を送ることが第一です。そのためには、まず、しっかりと睡眠ととり、体も心も休養し、疲れを次の日にもち越さないようにすることです。



### 睡眠時間の確保を



今回は、「ぐっすり眠ることの効果」について述べます。

お子さんの寝起きが悪いとすれば、睡眠時間が足りないということはないでしょうか。6年生であれば、9時間くらいは必要だということです（低学年なら10時間）。

なぜ睡眠は必要なのでしょう？

人間が摂取した栄養のほぼ3分の1は、脳のために使われるそうです。さらに、睡眠することで脳が休み、その間に脳が発達すると言われています。まさしく「寝る子は育つ」です。



睡眠が十分に取れていれば、精神も安定します。眠たいところを起こされ、朝食をおいしいとも思わずに食べて登校すれば、落ち着きがなくなったり、根気がなくなったりということもでてくるでしょう。この生活が続けば、「気持ちが荒れる」「突然切れる」といったことにもつながりかねません。

現代社会は、夜型の生活になりがち。テレビ、ゲーム、インターネット...、ずるずると遅くなってしまふことはありませんか。昼間たくさん体を動かし、夜はしっかり机に向かって復習・予習や読書をすれば、自然と眠くなります。睡眠時間を確保できる生活リズムをしっかりと作っておきましょう。



また、心配事があるとなかなか寝つけられないもの。就寝前にお説教をするのは避けましょう。兄弟喧嘩はもちろん、夫婦喧嘩もいけません。安らかに眠りにつける精神状態を作ってあげてください。大人の生活もテレビを切って静かな環境を作り、子どもに合わせてあげることが必要です。



早めに寝付き、十分に睡眠をとり、自分で起きる。

**体を自己統御 = 自分の体をコントロールする力を身に付けること**で、脳をしっかりと発達させましょう。