ワクワク！

治田小　学校だより
2025年7月22日
栗東市立治田小学校
NO. 6

待ちに待った夏休み！

今年度は例年より増して暑さが厳しい毎日でした。そんな中でも子どもたちは、毎日元気に学習や学校行事や友だちとの遊びにがんばってきました。７月１１日の治田っ子集会では、各委員会の委員長が活動の報告をしたり、治田っ子の３つの目標を呼び掛けたりしました。

〔治田っ子３つの目標〕
☆「あいさつを進んでしよう治田っ子」
☆「ろうかをきちんと歩こう治田っ子」
☆「人にやさしい治田っ子」

自分から大きな声であいさつする子どもは確かに増えました。あいさつできる子どもの心の状態は、とても良好だと考えています。自尊感情（自分を大切に思い、自信を持って行動でき、良好な人間関係を気付くことができる心の状態）が低いと、自分からあいさつはできないものです。そういう意味でも学校でいきいきと過ごしている子どもが多いと感じています。ろうかは多くの子どもは歩いています。時折急いで走ってしまう子どももありますが、一方で「走らないで」と注意できる子どももいます。うれしいことです。さらに、治田小には人にやさしい子どもがたくさんいます。困っている友だちや悲しい思いをしている友だちにやさしく声をかけたり手助けをしたりするのが、とても自然にできている様子をたくさん見かけました。低学年の子どもの面倒を見る高学年の姿も、とても頼もしく思えました。これらの姿は、ご家庭でお子さまを大切に育まれてきたことが顕著に表れているのだと思います。４月からの約４か月間、治田の子どもの良い姿をたくさん見ることができて、とてもうれしく思いました。

さて、いよいよ夏休みです。子どもたちは１年で一番ワクワクしているのではないでしょうか。ご家庭でも日頃ではできないような、子どもたちとの時間の過ごし方をいろいろと考えてくださっていることと思います。子どもたちにとって、楽しく有意義な夏休みとするために、次のようなことをおすすめしようと思います。

◇◆読書のすすめ◆◇

治田小学校では進んで読書をする子どもの育成に力を入れてきました。新しくできた新校舎の図書室では、連日子どもたちが集まって、本を読んだり図書委員会の子どもたちが貸し出しをしたりしています。（図書室には学校司書さんが週に２日勤務され、蔵書の整理や本の紹介などをしてくださっています。）本を読むことは、子どもたちに文章を読む力、多様な語彙、人の気持ちや物事の関係性を想像する力、自分の気持ちや考えをまとめ人に正しく伝える力など、我々の生活に必要な様々な力を培います。友だちとのけんかやトラブル、いじめといったことは、子どもに自分の感情をうまく表現する力が不足していることに起因していることが少なからずあります。また、人の気持ちが想像できないために相手を傷つける言葉を不用意に発してしまい、取り返しのつかないことになってしまうこともあるようです。

子どもが「死ね」と言うことがありますが、本当に死んでほしいと思っているわけではなく、自分の嫌な感情を適切に表現する国語力が不足しているのです。言葉の力はそのまま子どもたちの生きる力に直結しています。言葉がたくさん自分の中に入ってくると、それと一緒に豊かな感情も入ってきます。様々なことに感動できる力も、実は言葉の力が大きく影響しているのです。

また、読書と学力の関係も大きな影響が確認されています。保護者が家庭でおこなっている働きかけで、学力に大きく影響しているものとして「家には本（マンガや雑誌を除く）がたくさんある」、「子どもが小さいころ、絵本の読み聞かせをした」、「ニュースや新聞記事について子どもと話す」などが挙げられている調査結果があります。（＊ベネッセ総合教育研究所「教育格差の発生・解消に関する調査研究報告 2007～2008 年」より）

たくさんの自由な時間があるこの夏休み、たまにはお子さまと一緒に図書館に行って、一緒に読書の時間を楽しんでみませんか？

◇◆睡眠のすすめ◆◇

「寝る子は育つ」といいますが、成長期の子どもたちにとって十分な睡眠は欠かせないものです。脳トレでも有名な東北大学教授で脳科学者の川島隆太先生は、「早寝、早起き、朝ごはん」の基本的な生活習慣が子どもの脳を発達させると著書や講演の中で繰り返し主張されています。特に睡眠については、子どもが心身ともに成長するための成長ホルモンは、睡眠に入ったあとの深い眠り（ノンレム睡眠）の時にたくさん出されるそうですが、夜更かし（夜 10 時以降に就寝）をすると、この成長ホルモンが十分に分泌されないという研究結果を報告されています。また、深い眠りの後にくる浅い眠り（レム睡眠）の大切な機能として、昼間に勉強や経験をしたことを整理整頓して記憶として脳に書き込んでいるということが分かっています。そのため睡眠時間と学力テストとの関係では、睡眠時間が短いとテストの結果も低くなることが証明されています。一夜漬けは実はあまり良い結果を残さないんですね。

夏休みは早起きする必要がなくなり、生活のリズムが崩れがちになります。また、スマホやゲームといったスクリーンタイムがずるずると長くなって夜更かししてしまうこともあるかもしれません。ご家庭でルールを決めて決まった時間に寝ることが、小学生にとっていかに大切かがわかると思います。就寝時間について、今一度お子さまと話し合ってみてはいかがでしょうか？

◇◆体験のすすめ◆◇

夏休みの思い出といえばどんなことが挙げられるでしょうか。おばあちゃんの家に行ったとか、蝉取りをしたとか、かき氷を作って食べたという人もいれば、ひょっとするとエアコンの効いた部屋でずっとゲームをしていたという人もいるかもしれませんね。多くの自由な時間をどのように過ごすか、自分で決められるのもこの夏休みの醍醐味です。しかし、ともすると終わってみればこれといって何もできなかったなあという夏休みになってしまうこともありますね。今年こそは、これまで経験したことのない何かに挑戦してみましょう。そこでの発見や冒険は、きっと自分の糧となり人としての豊かな成長につながることでしょう。子どもたちにとって、ワクワク、ドキドキな夏休みになることを願っています。