



『OHC』の傾向について お知らせします

大内地区の小中学校では、毎週水曜日に「OHC (Ouchi Health Check)」を実施しています。朝の時間に子どもたちが教室で記録し、カードは保護者の方にもご覧いただいております。

就寝時刻や起床時刻などの目標は個人によって違いますので、単純に比較はできないと思いますが、全校的な傾向をご覧ください。

上段：9 / 14 下段：10 / 5 (前回比)

	1年生	2年生	3年生
就寝×	1 3 (+2)	3 2 (-1)	1 4 (+3)
起床×	4 2 (-2)	2 5 (+3)	5 5 (±0)
ゲーム×	2 1 (-1)	2 3 (+1)	0 1 (+1)
テレビ×	1 1 (±0)	1 1 (±0)	0 0 (±0)
朝食×	0 1 (+1)	0 0 (±0)	1 1 (±0)

左の表は、1~3年生でそれぞれの目標が「達成できなかった人数」です。

就寝時刻に関しては、年上のお兄さんやお姉さんがいると、どうしてもそのペースにつられてしまうようです。ですが、ここは成長段階に応じた睡眠時間の確保が必要になります。「寝るのが遅くなる」→「なかなか起きられない」→「寝不足のため学校で力を出せない」という悪循環は避けたいところです。

ゲームやテレビは時間を決めて、とよく言われますが、これも難しい問題です。左の数字は比較的良好な結果だと思うのですが、あくまでも自己申告ですので、真相を知っているのは家族の方だけです。私がかつて担任した子の中には、布団の中にゲーム機を持ち込んで、夜遅くまでやっていたケースもありました。そこまでしてもやりたい魅力が、ゲームにはあるようです。これらの件に関しては、それぞれの家庭の方針があるでしょうから、よその家と比較せずに「家独自のルール」をはっきり決めておくとういと思います。

続いては上学年の傾向です。右の表をご覧ください。ちなみに、上学年は「寝た時刻」「起きた時刻」「ゲーム・テレビの時間」をそのまま書き込む形式になっております。

小学生が1日に必要な睡眠時間を8時間とし、朝6時に起きると仮定すると、10時までに寝れば良いことになります。スポ少や習い事があるために、寝るのが遅くなるのかもしれませんが、その場合は「ゲームやテレビの時間を短くする」ことで調整が可能のはずです。ここをうまくコントロールしていかないと、睡眠時間がどんどん削られることになります。

用事もなく、家でやることもないので、ひたすらゲームをやり続けている人はいないでしょうか？とある調査によると、ゲームの時間の長さと学力は「反比例」しているとか？さらに、長時間のゲームは睡眠障害や学習意欲減退の原因になってしまうようです。本を読む、絵を描く、料理をする、お手伝いをする…（もちろん勉強も）いろんな過ごし方が考えられますので、もう一度自分の生活スタイルを振り返ってみましょう。

上段：9 / 14 下段：10 / 5 (前回比)

	4年生	5年生	6年生
10時過ぎまで起きています	2 7 (+5)	3 6 (+3)	7 6 (-1)
ゲーム+テレビが4時間を超えている	4 5 (+1)	3 2 (-1)	5 4 (-1)



後期の始業式が行われました

4日間の秋季休業を終え、11日（火）から後期が始まりました。始業式では、全校児童に「これだけはがんばりたいという目標を決めてください！」と問いかけ、各学年2名ずつに発表してもらいました。勉強のことだったり、あいさつだったり様々でしたが、ひとつのことをがんばることで、他のこともしっかりできるようになれると思います。応援していますよ。

今村先生からは、いわやっ子の「学習の約束」についてお話がありました。学習用具については、勉強の妨げにならないものが基準となります。ですから「バトル鉛筆」「あまり消えないファンシー消しゴム」「キャラクターの付いた定規」などを学校で使用することは適切ではありませんね。このような持ち物について、子どもたちと確認しました。

同様に「服装」についても「学校生活を送る上で機能的である」ことが大切かと思えます。これから寒くなり、雪が降ってきたりすると、「帽子」「手ぶくろ」「長靴」などが必要となってきます。これは登下校時の自分の健康・安全を守るためでもあるのです。他の学校でたまに見かけるのは「何もかぶらず、傘もささず、ズック靴を履いて、ポケットに手を突っ込んで歩く」姿です。手ぶくろや帽子はダサいと思ってるのかもしれませんが、でもね、滑って転んだ時に手を出していないと危ないじゃないですか。きっとそういう理由で大人たちは声をかけているのだと思います。

「親の意見と茄子の花は千に一つも無駄はない」ということわざがあります。興味をもった人は調べてみてね。

バケツで稲を育てたよ！

5年生が社会科の学習の一環として、春からバケツで稲を育てていました。丁寧にお世話をしていたおかげで、この度立派に穂が実り、無事に収穫することができました。だんだん大きくなる稲の様子を観察しつつ、この後は「脱穀→精米」の行程にチャレンジします。

米づくりのしかたを学ぶことは、とても重要なことです。ふだん私たちがおいしいお米を食べられるのは、農家の皆さんが一生懸命に栽培してくれているからだということを忘れてはいけませんね。



優勝しました！ 大内野球スポーツ少年団

第10回大内学童軟式野球大会で、大内野球スポ少の皆さんが見事優勝しました。準決勝では、決着がつかずタイブレークに。それでも決まらず、最後は「じゃんけん」で勝利を勝ち取ったそうです。おめでとうございます。

各スポ少では、来年度活動に参加してくれる団員を募集しています。興味をもったスポ少がありましたら、ぜひ練習を見学に行ってみてください。

