

## 「時間の使い方」

校長 加藤 進

早いもので2012年も1ヶ月が終わりました。

先日、一年の過ぎさる速さについて、60代とおぼしき男性2名の会話を耳にしました。「10代20代の頃の一年間は人生の1/10、1/20を占めているけど、60代の一年間は人生の1/60でしかないんだよ。だから、年をとるに従って一年間が短く感じるんだよ。」というものでした。一年間の長さは年齢には関係なく同じですが、何故か妙にその会話に納得してしまいました。私も年齢を重ねるにつれて、ますます時間が過ぎさるのが早く感じるようになり、改めて時間の大切さを痛感しています。

ところで、子供たちの会話の中で夜遅くまでゲームをしていたとか、漫画を読んでいた等の声を耳にすることがあります。今の子供たちは私たちが子供の頃に比べて総体的に夜型になっているように感じます。時代が違いますから一概に比較することはできませんが、少なくとも子供たちにとっては、夜型の生活は一害あって一利なしだと思います。ちなみに私は小学校6年生までは9時過ぎには布団に入っていました。（私だけかもしれませんが…）

精神科医の和田秀樹さんは著書の中で、「夜は長い、時間はたっぷりあるという錯覚。そのために時間がだらだらと過ぎていく。」「朝の時間には締切があるが、夜の時間には締切がない。だから、自分の意志で“区切り”をつける習慣を身につけてほしい。」また、「夜は一日の最後の“おまけの時間”であり、寝る前の30分は最後にプレゼントされた“安息の時間”である。だから、その30分間を自分なりの方法で、心身のリラックスのために充実させることが“よい眠り”につながり、翌日の活力となる。」と述べています。

確かに、物事に集中できない子供や体調不良を訴える子供の多くは、寝不足といった“よい眠り”がとれていないようです。（大人も同じだと思います。）

子供には子供らしい夜の過ごし方があるはずです。上手な夜の過ごし方がよい眠りにつながり、それが翌日の活力や成長に繋がります。翌朝、すっきりと目覚め、活力ある一日を過ごせるためにも、子供たち（大人も）の夜の時間の過ごし方について、もう一度見直してみる必要があるかもしれません。

「夜の時間の使い方が自分を変える！」





## お願い・お知らせ

日	曜	予 定
1	水	読書旬間（10日まで）
2	木	都小国研研究授業（富安教諭5校時）
3	金	委員会
4	土	昔あそび 親父塾
5	日	
6	月	新一年保護者会 あいさつ週間
7	火	4年プラネタリウム
8	水	午前授業
9	木	
10	金	教育の日やまと②（一・三小/四・五中） 安全指導 午前授業
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	学年朝会 たてわり班活動（5校時）
14	火	避難訓練
15	水	
16	木	4年社会科見学
17	金	食育の日 クラブ（3年見学）
18	土	
19	日	
20	月	保護者会3・4年
21	火	保護者会1・2年
22	水	
23	木	一中出張授業（5校時・6年） 保護者会5・6年
24	金	クラブ（最終・3年見学）
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	

29 水

### 2・3月分の学校給食費について

2月20日（月）に2ヶ月分引き落としになりますので口座の残高をご確認ください。

### 新一年保護者会 2月6日（月）2時30分～3時30分

平成24年度の新一年生は現在74名、3学級の予定です。

### 小中連携の日 2月23日（木）5校時（50分授業）

市内第一中学校の先生が6年生に出張授業をします。保護者の方もどうぞご参観ください。

### 保護者会3・4年 2月20日（月）

### 保護者会1・2年 2月21日（火）

### 保護者会5・6年 2月23日（木）

いずれも2時45分～

### 不審電話への対応

PTAの役員や児童の同級生の保護者であることを名乗って児童の氏名・電話番号を聞き出す不審電話が頻発しています。学校から情報を聞き出すことはありません。

個人情報をもやみに提供することは禁じられています。電話で学級の児童の名前や電話番号を伝えることのないようご注意ください。

### 昔あそび 2月4日（土）

（場 所） 校庭と体育館

（時 間） 10時～12時

（持ち物） 手さげぶくろ、うわばき

（内 容） 割り箸鉄砲、おりがみなど懐かしい遊びがいっぱい。

### 親父塾 2月4日（土） 11時～（校庭）

餅つきをやります。ご家族そろって学校に来てく ださい。

（持ち物） おはしとお椀

\*お餅がなくなりしだい終了です。