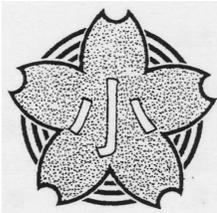


春日部市立桜川小学校



# 学校だより

2月号 令和2年1月31日発行

春日部市大倉496-1 TEL 746-6238 児童数676名(2/1現在)

桜川小HP <https://schit.net/kasukabe/essakuragawa/>

## 学校教育目標

- 進んで学ぶ子(かしこく)
  - 思いやりのある子(やさしく)
  - 体をきたえよく働く子(たくましく)
- ～地域と共に歩む  
笑顔あふれる活力ある学校～

←桜っ子日記、毎日更新中！

## 良い習慣を身につけることの大切さ

校長 加藤大二

心が変われば行動が変わる。  
行動が変われば習慣が変わる。  
習慣が変われば人格が変わる。  
人格が変われば運命が変わる。

この言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、ウィリアム・ジェームズ(アメリカの哲学者)の言葉です。この中にある“習慣”という言葉、辞書には「長い間繰り返して行ううちに、そうするのがきまりのようになったこと」とあります。習慣とって思い出すものは何でしょうか。早寝早起きの習慣、読書の習慣、家庭学習の習慣など、色々あると思います。アメリカのデューク大学が2006年に発表した論文によると、毎日の行動の40%以上が「習慣」によって行われているそうです。これには寝ている時間は含まれていないので、実際は起きている時間の半分以上が習慣によるものと考えられます。ですから、良い習慣を身につけることは、良い人生を送ることに直結すると言えます。とは言え、良い習慣を定着させようとしたり、悪い習慣を改めようとしたりしても、三日坊主の言葉どおり、続かないことの方が多いのではないのでしょうか。

良い習慣を身につけるための手法として、社会心理学者のハイディ・グラント・ハルバーソン教授が提唱している「if-thenルール」というものがあります。これは、【if(～したら)】朝起きたら 【then(～する)】歯を磨く というように、【if】の条件が発生したら【then】で決められた行動を実行するというものです。例えば、【if】おやつを食べたら 【then】宿題を終わらせる といったルールはどうでしょうか。【if】の部分は既に習慣化されている行動を選ぶと定着しやすいようです。もう一つ、小さく始めることが継続の秘訣です。「体力をつけるために、毎日10km走る習慣をつける」と決めても、続けるのは難しいでしょう。脳がストレスを感じない程度に小さく始めることがコツです。そして最後に、ロンドン大学のフィリップ・ラリー博士の研究によると、習慣化に必要な日数は平均66日だそうです。あくまで平均なので、もっと早く習慣化される場合もあればその逆もあるでしょう。でも、この日数は一つの目安になると思います。

桜っ子には、早寝早起きの習慣、読書の習慣、家庭学習の習慣、朝マラソンの習慣など、たくさんの良い習慣を身につけて欲しいと願っています。

## 2月の生活目標

## 廊下は静かに歩こう

### ☆日々の学校～桜っ子たちの笑顔☆



1/8(水) 始業式  
新しい学期の始まりです。2年生が代表して目標を発表しました。



1/22(水)クラブ(3年見学)  
4～6年生のクラブ活動を来年から参加する3年生が見学しました。



1/23(木)音楽集会(4年発表)  
4年生が、練習の成果を生かして、合唱や合奏を披露しました。

### 地域の方との交流



1/21(火) 3年・社会科学習  
3年生の社会科で春日部警察の警察官の方に来校いただきました。仕事のお話などをうかがいました。



1/23(木) 他校の先生の来校  
近隣の庄和高校・葛飾中・こばと幼稚園・庄和幼稚園の先生方が本校の授業を参観しました。



1/29(水)福祉体験学習(4年)  
総合的な学習の時間で「共に生きる」をテーマに、講師をお招きして手話などを学んでいます。

### ☆☆図書を寄贈していただきました☆☆

学区にお住いの 様より、子供たちのために、図書を寄贈していただきました。図書室に「アジサイ文庫」として設置し、子供たちが閲覧できるようになっています。



### 講座のご案内(春日部市生涯学習市民塾)

～『身近になった半導体工学』～

- 【第1回】3/7(土) 【第2回】3/14(土)
- ・各回とも13:30～15:30(場所：正風館)
- ・30名
- ・講師：米井 健治氏(桜川小学校囲碁将棋クラブ講師) ※費用は無料です
- ・申込：2/7～(定員に達するまで)、視聴覚センター(TEL048-763-2425)
- ・内容：半導体の性質や電気の流れを説明(1回目)、半導体の研究成果や応用についての解説(2回目)を行います。

### 【小学校の教育課程が新しくなります】～令和2年度4月より

来年度より全国一斉に小学校の新しい教育課程が始まります。授業時数も増えるため、春日部市では、夏休みを3日短くしたり、平日の開校記念日は授業日としたりするなどの対応を市内の公立小中学校一斉に行います。本校でも、来年度の教育計画の作成に取り組んでいます。