令和5年度
8
○○○○●

子供の力で

今年も、あとわずかとなりました。皆さんにとってどんな一年だったでしょうか？

南小も 150 周年を終え、新たな一歩を踏み出す年となりました。ちから山の開山式やエレベーターの設置など、学校全体が大きく変化しました。これにより、子供たちの環境もより良く整備され、充実した学び舎となりました。

今年は「主体性」と「安心・安全な集団づくり」に力を入れてきました。その結果、子供たちの笑顔や自主的な取り組み、タブレットを活用した授業での主体的な学びがたくさん見られました。これは、家庭や保護者の皆様が、子供たちを学び舎に送り出す際に提供してくださる「心のエネルギー」があってこそ実現したものです。

来年も引き続き、子供たちが安心して学び、成長できる環境づくりに努めてまいります。

どうぞよいお年をお迎えください。

３７３フェスティバル

12 月 1 日（金）に、373 フェスティバルが児童会主催のもとで開催されました。スローガンは「きずな かがやけ 南っ子 みんなで作る思い出を」です。各学年（３年生以上）の学級ごとに、学習内容や６年生は修学旅行で得た経験を生かして、お店を出しました。各学級工夫を凝らしたお店づくりで、参加者はそれぞれのお店を楽しむことができました。

子供たちから寄せられた感想をご紹介します。

- みんなと準備ができて、楽しい思い出になった。
- 一人一人が輝いていた。
- チームワークでがんばっていた。
- 一人一人が協力できてよかった。

最近、日本の「特別活動」が世界で注目されているという番組を観ました。この特別活動は、協調性や課題解決力を育むことを目的に、国の学習指導要領で規定されています。具体的には、学級活動、委員会活動、クラブ活動、そして学校行事などが含まれています。こうしたものに加えて、日直や掃除など、子どもたちが主体となって学校を運営する日本独自の特別活動が、世界中で模倣されています。

国の第４期教育振興基本計画のコンセプトの一つに「持続可能な社会の創り手の育成」という言葉があります。私たち教員が指示したことを実行するだけでなく、子供たち自身が学級や学校をより良くするために主体的に取り組む姿勢を大切にしていきたいと考えています。

子供たちの自主的な活動

「最近、子供たちが自主的にトイレや教室の掃除をしています。」という嬉しい報告がありました。一人の子供が始めた自主的な活動が、徐々に学級や学年全体に広がっているとのことです。学級、学校のために、何かできることはないかな、と自ら考え行動できる姿に感心させられました。主体性、自主性が育ってきています。

幸せの４つの因子～ウェルビーイング講演会より～

１２月７日（木）三島市民文化会館小ホールで開催された「ウェルビーイング講演会」に参加し、心理学の第一人者である前野隆司氏の講演を受けました。

前野氏は「幸せの４つの因子」として、心的要因を以下のように説明しました。

１．自己実現と成長（やってみよう因子）－強みと主体性
２．つながりと感謝（ありがとう因子）－利他と多様性
３．前向きと楽観（なんとかなる因子）－チャレンジ精神
４．独立と自分らしさ（ありのままに因子）－自分軸を持つ（人と比べない）

特に、「ありがとう」が重要な役割を果たす環境づくりについて、前野氏は強調しました。この感謝の言葉が豊かになることで、職場や家庭がより良い場所になると述べていました。

その後、「すみません」ではなく、「ありがとう」が共有される職場を目指していくことを職員に伝えました。また、家庭においても、「当たり前」ではなく、「ありがとう」を大切にしていただきたいとの思いで共有しました。

ぜひ、御家庭でも「ありがとう」を子供たちに伝えてください。

睡眠の大切さ

今年のメジャーリーグでは、大谷翔平選手が大活躍でした。その大谷選手のエピソードを聞いて、睡眠の重要性を痛感しました。大谷選手が「一日の中で、後１時間あるとしたら、どうしますか？」と問われた時、「練習に充てます」と答えるだろうと予想しました。しかし、彼は驚くべきことに「睡眠にあてます。後１時間睡眠をとることができたら、もっとパフォーマンスを上げることができます。」と答えたそうです。このエピソードを聴いて、私はこの重要なメッセージを教育の場でも共有しています。特に、子供たちの睡眠の重要性は科学的にも裏付けられています。子供たちが適切な睡眠をとることは、彼らの成長や発達に大きな影響を与えます。御家庭でも、子供たちの睡眠に注意を払い、良い習慣を育むよう心掛けていただければと思います。

子供の睡眠に関することについては、改訂された健康づくりのための睡眠指針（厚生労働省）も参考になります。適切な睡眠習慣を身につけることは、子供たちの健やかな成長に寄与する重要な要素と言えるでしょう。

健康づくりのための睡眠指針の改訂について（案）

こども版

✓ 1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間、小学生は9-12時間、中学・高校生は8-10時間の睡眠時間を確保することを推奨。

✓ 夜更かしや朝寝坊に対する注意を喚起。

✓ 生活習慣における注意点を提示。

- 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる。
- 朝食をしっかりとる。
- スクリーンタイムを減らし、体を動かす。
- 寝床ではデジタル機器の使用を控える。

厚生労働省