

清 風

「あと5分だけ・・・」

美園小学校 保護者と先生の会
会 長 横山 貴哉

日常生活において、「あと5分だけ。」という言葉をよく耳にしませんか？子どもに「ゲームを止めなさい。」と言うと、「あと5分だけ。」「もう寝なさい。」と言っても、スマホ片手に「あと5分。」。朝、起こそうとしても「あと5分だけ。」と言ってきます。5分に限らず、何かを続けたい時に「あと〇分だけ。」とお願いしてくることは多々あると思います。たった5分ですが、許可されると最高に幸せな時を過ごすことができる特別な時間なのです。しかし、実際は5分経過してもゲームを続けたままだったり、起きてこなかったりするなんてこともあると思います。

寝ることに関して言えば、5分長く寝たいのであれば5分早く寝ればいいし、10分早く寝れば、「あと5分。」の2倍も長く寝ることができるのです。とはいえ、今の生活のリズムで早く寝ようと思っても、眠くなければ寝ることはできません。「眠くない。」「寝られない。」と言っているうちに、いつもの時間になり就寝。そしていつもの朝になり、もう少し寝たいから「あと5分だけ。」という言葉が出るのです。

では、どうすれば「あと5分だけ寝たい。」が無くなるのでしょうか。

皆さんも経験があると思いますが、早く起きた朝は夜になるといつもより早く眠くなると思います。その時は、「朝が早かったからもう寝る。」などと言って寝ていると思います。そして翌朝は意外とスッキリ起床しているのではないのでしょうか。この、「早く起きて早く寝る」ということが重要だと思います。

そこで、いつもより早く起きて自分のやりたい事をするための時間を作ってみてはどうでしょうか。できた時間でスマホを見たり、ゲームをしたり（※各家庭によります）。ゆっくり朝食をとることもできます。もちろん勉強もできますし、宿題の見直しもできます。5分でも10分でも早く起きた分だけ自由な時間ができるのです。時間を有意義に使えます。そして、いつものように1日を過ごすと、夜には自然と眠くなり早く寝ることができるのです。

『早寝早起き』という言葉がありますが、生活のリズムを変えるには、『早起き早寝』という順番になるのではないのでしょうか。そして、それを繰り返すことで生活のリズムが整い、結果、寝不足が無くなり、朝の「あと5分だけ寝たい。」という事が無くなるのだと思います。

日頃、子供の寝る時間が遅いと感じているご家庭は、新学年になる春に向けて少しずつ生活のリズムを整えることを試してみてはいかかでしょうか？

各家庭にそれぞれの「あと5分だけ・・・」があると思います。私としては「あと5分だけ勉強させて。」と言っている姿を見たいものです。



「ありがとう」

みどり小学校父母と先生の会
会長 成田 圭吾



【改装でピカピカになった体育館】

最近、みどり小学校が2年ほどの月日をかけ、工事が終わりました。おかげで見た目もきれいになり、便利な設備もついてよかったです。終わった今となってはあたり前に使っている校舎。どうやって工事をしたのだろうと疑問に思った方はいますか？少しでも興味が出ればと思い、この工事について少しお話しします。

一概に工事と言ってもいろいろあるのです。

ゼロから建物を作ったり、もともとある建物を直したり、綺麗にしたり。今回はもともとある建物を直す工事でした。この工事がとても大変です。数百人の人たちが出入りする建物なので全員が安全に通えるように工夫します。学校なので、授業中は大きな音が出ない様に工夫します。外の壁を塗る工事はこの日からこの日までに終わらせよう等、計画を立てます。計画通りにいかないことも多々あるので夏休みも冬休みも時には日曜日も常に工事は進んでいました。これ以外にも数えきれないくらい、いろいろなことが考えられています。

今、私たちが当たり前に使っている校舎は、見えないところで多くの人たちの努力と工夫が詰まった建物なのです。日々の中で当たり前だと思っていることほど、実はとても貴重でありがたいものです。感謝の気持ちを忘れず、大切にしてほしいと思います。

～最後に～

感謝の気持ちは日々の中で忘れがちですが、それこそが私たちの心を豊かにし、周囲とのつながりを大切にするものです。家族や友人の優しさ、毎日食べられる食事、安心して過ごせる環境…。小さなことでも「ありがとう」と言葉にすることで自分自身、また相手も笑顔になれる瞬間が生まれます。どんな時でも感謝を心に抱き、それを伝えることで、幸せの輪がどんどん進んでいきます。



令和6年度事務局会議開催

去る11月28日（木）に、各学校の事務局員による、事務局会議が開催されました。今年度のこれまでの活動や今後の活動、各校の情報交流が行われました。

6年生の中学校訪問

1、2月に小中一貫した教育の取組として、小学6年生が中学校へ訪問し、授業参観とオリエンテーションを行いました。中学校区パートナー校（旭小、豊平小、みどり小）においては、「八条っ子ふれあいデー」として、中学3年生が中学校生活についてプレゼンテーションを行いました。



※八条中学校区青少年健全育成推進会※

札幌市中学校区青少年健全育成会の活動に基づき、八条中学校を中心に、豊平小学校、旭小学校、みどり小学校、東園小学校、美園小学校と地域の町内会等の方々が参加し、学校、家庭、地域がそれぞれの教育機能を発揮、連携することで、子どもたちの健全育成の推進に取り組んでいます。事務局は八条中学校（学校電話：011-831-6145 代表）にあります。

（広報「清風」は年2回発行）