

毎日暑い日が続いています。プールも予定どおり終わりました。

1学期も終盤になり、子どもたちの成長を振り返る時期になりました。子どもたちの成長を認めつつ、やり残したことを仕上げられるよう支援しているところです。

「夏休み中も規則正しい生活をしましょう。」

私たちも子どもの頃から、耳にタコができるほど言われてきました。

やっぱり基本は「早寝・早起き・朝ごはん」でしょう。これが崩れると生活のリズムが崩れます。早起きして（7月21日から31日まではPTA主催のラジオ体操もあります）、朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせると、大人の都合で夜更かしをさせない限り、子どもは自然に早寝します。健康的で気持ちのいい夏休みを過ごしてほしいものです。

夏休みこそ **早寝・早起き・朝ごはん**



先日おこなったアンケートの結果（給食だよりにはもっと詳しく載っています）の一部です。朝ごはんを「食べていない」「ほとんど食べていない」児童が、全国平均では2.5%なのに浜小では12.5%！なんと5倍もの子どもたちが朝食をきちんと食べていません。「いつも食べる」も全国平均では90.5%なのに、浜小は68.8%。小学生の朝食はまだ本人まかせにできるものではありません。おうちで食べさせる努力をされていますか。今一度、おうちの朝食を振り返ってみてください。

◆.朝ごはんを食べていますか？

%	いつも食べる	ほとんど食べる	ほとんど食べない	いつも食べない
1年	66.7	20	10	3.3
2年	87.5	3.1	9.4	0
3年	69.7	21.2	9.1	0
4年	58.8	26.5	5.9	8.8
5年	65	20	15	0
6年	65	22.5	7.5	5
浜小平均	68.8	19.1	9.6	2.9
全国平均	90.5	7	1	1.5

「力は使ったら増える！

使わなかったら温存されるのではなくて減る。」

井村雅代 シンクロナイズドスイミング日本チームコーチ

井村さんは、1978年か～2008年まで日本チームのコーチとして、多くの選手を育て数々のメダルを日本にもたらしめました。その後、中国やイギリスのチームの指導をし、それぞれの国のチームを強化しました。2014年から日本チームのコーチに返り咲き、今回の世界水泳でも活躍が期待されています。

学力、体力、気力、忍耐力、実行力、持久力・・・様々な「力」があります。

「できるのにしない」「できるからやらなくても大丈夫」

そんな残念なことになっている子どもたち、いや大人にもいますよね。

「宝のもちぐされ」ということわざもあります。でも、力は使えば使うほど増える、これはうれしい情報です。できることはどんどんやる、そうするとまたできるようになる。できるようになったらまたやる。そうするともっとできるようになる。それが「力が増える」ということではないでしょうか。

【ことわざ】

ことわざの暗唱、検定が終わりました。3年16人、4年26人、5年2人、6年3人の人が参加してくれました。間違えて覚えてきて「新ことわざ」を作ってくれる人もいて、それがまたほっこりできて、私も楽しい時間を過ごせました。「夏休み、ことわざの本を借りるねん。」と言いに来てくれた子どももいました。これがきっかけで言葉に興味を持ってくれるといいなあと期待しています。

今年の夏も平和登校日（8/7）に、子どもたちが平和について考える時間をもちます。おうちでも、平和について子どもたちと話をしてみてください。平和について子どもと一緒に考える時間は、とても有意義な時間になると思います。

