

9月24日（火）

『暑さ寒さも彼岸まで』と、ことわざ通りですね。例年に比べるとまだまだ気温は高いですが、猛暑日に迫るような暑さはようやく遠くに行ったようです。今まで暑さ対策のため体育館で行っていた全校朝会も久しぶりに運動場で行いました。

校長の話の第1声は「やっと運動場で遊ぶことができるね。よく我慢したね。」でした。熱中症防止のために2学期になってからほとんど休み時間は運動場で遊ぶことができずでした。熱中症指数計が『危険』を示す前に運動場の使用を禁止にすることが多かったです。それでも、子供たちは、運動場で遊びたい気持ちを抑えて教室で静かに？過ごしていました。「今まで我慢してきた分、休み時間は思いっきり運動場で遊ぼうね。」と話した後、『眠育（みんなく）』について話しました。

「みなさん、昨日は早く寝て、今朝はすっきり起きられましたか？寝不足で、身体がしんどいな、気持ちが重たいな、という人はいませんか？

しっかり寝ることによって、起きているときいっぱい使った身体と心を休めることができます。そして、寝ている間に、みなさんの脳や身体は成長しているんですよ。「寝る子は育つ」ということわざを聞いたことがある人もいないのでしょうか。

寝ることは、わたしたちが毎日を元気に過ごすために、とても大切なことなんです。

校長先生は、ぐっすり眠るためにこんなことを心がけています。朝ごはんを食べて、昼間はしっかり身体を動かして、寝る2時間前には食事を済ませ、風呂に入って、夜遅くまでテレビやスマホを見ないで布団に入る。こうして、毎日ぐっすり寝ています。

みなさんも心がけてみてくださいね。」

そして、校長の話聞いて感想を6年生に言ってもらいました。

「睡眠の大切さがわかりました。これからは寝る前などにスマホをせずにしっかり眠りたいと思います。」

「私の友達で157cmの友達があります。ご飯をしっかり食べて睡眠時間をたっぷり取っているとっていました。成長には睡眠は欠かせないものだとわかりました。」

と、自分の考えや意見を自分の言葉で話すことができていました。全校生のお手本になる発表でした。

最後に、先週校外学習の一緒に行った4年生を褒めました。先生が話を始めたら、みんな先生の方を向いて黙ってお話を聞くことができていました。集団活動では1番大切なことです。本当に感心しました。今週は、1、2年生の校外学習があります。来週には5年生が自然学校に出発します。その前に、いいお手本の話ができたのでよかったです。