



## 夏休みに向けて

副校長 関口 亮治

「早寝、早起き、朝ごはん」という言葉があります。実は、この生活リズムはとても大切です。次のようなことが言われています。

睡眠リズムの乱れは体調を左右させますが、記憶の定着にも大切です。睡眠中に夢を見るのは、記憶を整理するためだと言われますが、学習したことを覚えるには、学習後、一定の睡眠時間が必要です。記憶の定着と関連して、勉強方法として次のことも言われています。習ったことを長期記憶として定着させるのは、脳の海馬というところが担当しています。この海馬の性質から、やみくもに数多く復習しても効果は少なく、最も適したタイミングがあるそうです。小学生ではこのタイミングをやや早めにして、1回目は学習したその日、2回目はその4日後、3回目は2回目の一週間後、4回目は3回目の二週間後、約1ヵ月のサイクルにするとよいそうです。日中の学習を確実なものとするために、よい睡眠のリズムを保つことを、まずは大切にしたいものです。

また、国立青少年教育振興機構の「青少年の体験活動等に関する意識調査（平成28年度）」には、次の結果が報告されています。

『日頃から「早寝早起き朝ごはん」や自然体験・生活体験、お手伝いを行っている子供は、自律性・積極性・協調性といった自立的行動習慣が身についている』

これまでの調査研究の中で、「子供の頃に自然体験や友達との遊びなどの体験が豊富な人ほど、もっと深く学んでみたいといった学習への意欲、関心が高くなる。お年寄りに席を譲るといった規範意識や、社会や人のためになる仕事をしたいといった職業意識が高くなる。」ということを考察しています。

ここ数年、学力テスト等で計測される「認知能力」とは違った「非認知的能力」の重要性が話題となっています。「非認知的能力」とは、「やる気・意欲」、「自制心」、「やりぬく力」、「レジリエンス（立ち直る力）」、「創造性」などが種類として挙げられています。これらの能力は先に述べた、生活リズムを整えることや国立青少年教育振興機構の報告とも関連が深いと言えます。

夏休みに向けて、このような非認知的能力を伸ばすことを意図して、めあてを設定してはみてはいかがでしょうか。いくつか例を紹介します。

- ・毎日の座学 決めた時刻、時間に、机に向かって学習する。宿題でも読書でもよいでしょう。
- ・毎日の手伝い 玄関の靴を揃える、掃除など、できることから。
- ・セルフコントロール 6時起床、ラジオ体操に参加する、甘い物を控えるなど、目標を決めて取り組む。

「続ける」ことが成功へのパスポートになります。充実した夏休みとなることを願っています。

# 行事予定

<8月>

<9月>

1	木	夏季水泳指導⑨ 学習教室35		1	日		
2	金	夏季水泳指導⑩ 学習教室246		2	月	夏休み明け朝会 午前授業 避難訓練	
3	土			3	火	給食始 計測56	
4	日	区民体育祭(水泳)		4	水	計測2	
5	月			5	木	計測34 委員会活動⑤	
6	火			6	金	夏休み作品展(～9/12) 計測1	○
7	水			7	土	土曜授業 ぐんのび いじめ防止授業地区公開講座	○
8	木	学校閉庁日		8	日		
9	金	学校閉庁日		9	月	全校朝会	
10	土			10	火		
11	日	山の日		11	水	あわの前検診5	
12	月	振替休日		12	木	プール納め朝会 交通安全教室2	
13	火	学校閉庁日		13	金	安全指導日	
14	水	学校閉庁日		14	土		
15	木	学校閉庁日		15	日		
16	金	学校閉庁日		16	月	敬老の日	
17	土			17	火		
18	日			18	水	あわの移動教室5	
19	月			19	木	あわの移動教室5 給食試食会1	○
20	火			20	金	あわの移動教室5	
21	水			21	土		
22	木	夏季水泳指導⑪ 学習教室35		22	日		
23	金	夏季水泳指導⑫ 学習教室246		23	月	秋分の日	
24	土			24	火		
25	日			25	水	歯科 PTA交通安全教室1	○
26	月	夏季水泳指導⑬ 学習教室35		26	木	クラブ活動	
27	火	夏季水泳指導⑭ 学習教室246		27	金	社会科見学6	
28	水	夏季水泳指導⑮ PTA水泳記録会		28	土	土曜授業 ぐんのび たてわり班活動	
29	木			29	日		
30	金			30	月		
31	土	夏季休業日終					

## 会計から

夏休みに入るため、7月の未納者は現金徴収になります。**7月31日まで**におつりのないようにご準備いただき、職員室までご持参ください。

また、10月より消費税増税が予定されております。それに伴い口座振替手数料に対する消費税が変更となります。**手数料が10月から55円に変更**になります。併せてよろしくお願いたします。  
(担当：三瓶・金田)

## 図書担当より

子どもたちに、より本に親んでもらうため夏休みにせんだんを開館します。夏休み中は一人5冊まで本の貸し出しができます。

開館日には、司書の樽見先生が常駐していますので、感想文や調べ学習用の図書を探す相談にもものっていただけます。

ぜひ、ご利用ください。

開館日：

7月23日(火)、25日(木)、30日(火)  
10時から14時です。  
(担当：藤田)

\*閉庁期間は、職員は出勤しておりません。

諸事情により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。