

新1年生と保護者のみなさまへ

御船が丘小学校 養護教諭 奥山 敏子

〜楽しい学校生活のために〜



新1年生の皆さん、保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

ピカピカの大きなランドセルを背負い、元気いっばいに登校する姿を思い描きながら、4月の入学の日を待ちわびてこられたことでしょう。いよいよ6年間の小学校生活が始まります。

今日からできること

小学校生活が始まると子どもたちは、毎日大きなランドセルを背負って長い距離を自分の足で歩いて登下校します。学習内容や活動場所の範囲が広がりますが、授業中と休み時間の区別は、

はっきりしています。子どもたちにとっては初めて経験することも多く、緊張の連続です。今までの保育園や幼稚園の時とは生活環境や友達関係も変わり、心も体も疲れて一日を終えることと思います。

そこで、ぜひご家庭で次のことを心がけてほしいと思います。

その①
朝ごはんは必ず食入まじょう

給食は12時30分頃食べ始めます。朝食を食べていないとボーしたり、集中力や気力がなくなったり、イライラしたり、頭痛や腹痛が起こります。

その②
夜は

9時には寝まじょう

小学校低学年には10時間の睡眠が必要です。学校で緊張した体と心を癒し、健やかに成長するためには睡眠は大切な時間です。家族の協力と理解がないとお子さんを9時までに寝かせることはできません。

その③
会話の大切さ

おうちの方は、お子さんの学校での様子を知りたいことでしょう。お子さんもきつと話したいことがあるはずです。家族の会話ほど子どもの心を育てるものはありません、いっばい会話をしてください、そして出来事と一緒に、その時の気持ちも共感しながら聴いてあげるといいでしょう。

「その時嬉しかったのね。」
「それは、くしゃかったね。」

家族みんなで

「早ね、早起き、しっかり朝ごはん」のリズムをつくりましょう



「泣きたかったけど我慢したのね。えらかったよ。」

と。ぜひお子さんの気持ちを言葉にして確認してあげてください。「おうちの人は自分のことを分かってくれている。」という安心感、親子の絆を深め、子どもたちの大きな心のエネルギーとなります。

お子様の健やかな成長のために家庭と学校の両方から見守っていきましょう。