

保健連絡協議会だより

楽しい学校生活をスムーズに始めるために

武雄市立山内東小学校 養護教諭 廣橋亮子

もうすぐ、大きなランドセルを背負い、元気に登校する1年生の姿が見られます。新1年生には小学校生活が楽しく、スムーズに始められることを願ひ、併せて進級して張り切っている子どもたちの顔を思い浮かべながら、2つのことについてお話をさせていただきます。

●家庭での安心感

楽しい学校生活につながります

小学校では、国語や算数などの教科を決められた時間割の中で学習するという新しい生活が始まります。学習内容や行動範囲が広がっていき、興味・関心や楽しさをますます得るようになりますが、中にはそれを不安に感じているお子様もいらっしゃいます。

そこで段階的に二日でも早く学校生活に慣れるように全校集会などを開いて、上級生と楽しく交流するなど不安が少しでも和らぐように心掛けていきます。

学んだり、遊んだり、いやなことがあってもそれを乗り越える力や安心感、地域や家庭での次のような何気ないふれあいの中でつくものです。

今日から実践してみましょう

- ①よく話を聞き、子どもがほっとする言葉を返す。
- ②少しの進歩やがんばりをみつけてほめる。
- ③家族そろって一緒に食事したり、遊んだりする。

「あなたが大切だよ」というメッセージを伝えながら、日常のつひとつのふれあいを大切にしてください。また、「小さなことだから、これくらいは・・・」ではなく、気になることは遠慮せずに学校に相談し一緒に解決しようとする姿勢も大切です。

●生活のリズムづくりが大切です

1年生に限らず登校後に頭痛や腹痛、体調不良を訴え保健室で休む子どもの中には、前の晩に夜更かしをしていたり、朝ごはんを食べてこなかったりする事例が少なくありません。また、家庭での生活のリズムが不規則な子どもは、どうしても体調を崩しがちです。朝から元気よく登校し充実した学校生活を始めるために、夜9時までには就寝させ、早く起こし、朝ごはんをしっかり食べさせ、自分で歩いて登校できるようにしてください。よく言われていることですが、「早ね、早起き、朝ごはん」です。中でも「早起き」が大切です。早起きを続けることで、食欲も回復し、就寝も早くなるなどいいリズムが生まれます。ぜひ、家族みんなで朝の時間に顔を合わせ余裕のある生活リズムを作りましょう。

この2つのことを心がけていただき、お子様と一緒に元気で楽しい学校生活がおくれるよう、願っています。

