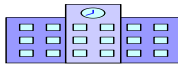




きざき



さいたま市立木崎小学校

児童数 847名

— 児童が目輝かせて、
明日の授業を楽しみにする学校 —

TEL048-831-2281

URL <http://kizaki-e.saitama-city.ed.jp/>

E-Mail kizaki-e@saitama-city.ed.jp



よい習慣は連鎖する

校長 豊島 登

6月中に関東地方で梅雨が明けるといわれるのは、気象庁が統計を取り始めてから初めてのことでそうです。じめじめした梅雨があつという間に明け、本格的な日本の夏がやってきました。先日は、熱中症の防止についての通知を配付しましたが、こうした時季こそ「早寝、早起き、朝ご飯」を中心とした生活習慣を見直し、体調管理に万全を期していただきたいと思ひます。

そうした意味で、3年生の保健「毎日の生活と健康」の学習は、まさにタイムリーな内容です。毎日を健康で過ごすためには食事、運動、睡眠が大切であることを理解し、健康のためによりよい生活をしようとする態度を育てることがねらいです。例えば第2時では、生活のリズムを意識させ、自らの生活を振り返らせる活動が中心となっています。

まず、生活習慣のよくないモデルを提示して問題点を挙げさせます。「朝、家の人に起こしてもらっている」「朝ご飯を食べないで学校へ行っちゃった」「授業中にボーっとしている」「休み時間に外で遊んでいない」「すぐに宿題をせずにダラダラ過ごしている」「おやつを食べ過ぎて夕飯をちゃんと食べていない」「寝る前にゲームをやって眠れなくなっている」など、たくさんの問題が出てきます。

次に、どうしたら健康的な生活になるかを考えさせ、アドバイスしてもらうことにします。この時点で、前後の行動にはつながりがあることに大体の子が気付いています。「早く寝ないから、朝起きられないんだよ」「朝ご飯を食べないから元気が出ないんだね」といったようになります。もう、おわかりだと思ひますが、どれか1つでも改善することによって、「悪いサイクル」が「よいサイクル」に連鎖的に変わっていくのです。

「朝早く起きるようにがんばったから、朝ご飯がしっかり食べられてよかった」といった報告が聞かれたらうれしいと思ひます。

アメリカの心理学者・哲学者であるウィリアム・ジェームズは、「心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる」と言っています。すべてをいっぺんに変えることは困難ですが、何か1つを突破口にすればよいのだと思ひます、気持ちは楽に前向きになれるように思ひます。

