

# 時鐘

電子版

令和元年5月8日

金武小 第3号

校長 森元幹生

3歳児就寝22時以降44%

ゴールデンウィーク明けの校長講話です。



「私は、今朝、起きることができずに、お母さんに起こしてもらいました。なぜなら、きのう遅くまで起きていたからです。だから、朝起きるときは、とてもだるかったです。私は、朝、ちゃんと起きられるように明日から早く寝て、ちゃんと起きられるようにしたいです。」(6年生)  
「ぼくは、朝、気持ちよく、早く起きられませんでした。その理由は、昼間体を動かさず、ゲームをしていて、夜、寝付けなかったからです。ぼくは、早く起きられるために、昼間は体を動かして、眠れるようにしたいです。」(6年生) **さすが6年生ですね。自ら課題を把握しています。**

GW 開けの昨日、子ども達は疲れた顔で登校するかも(!?)と、校長講話で生活リズムについて話しました。

天願さん(6年生)「僕は、朝、気持ちよく起きることができます。なぜなら、毎日、9時に寝て、6時30分に起きているからです。これからも、生活リズムをくずさないで、朝に気持ちよく起きられるようにしたいです。」素晴らしいですね。天願さんはすでに、規則正しい生活リズムが身についています。

新里さん(4年生)「今日は、すっきり起きることができました。私はいつも、体の成長が始まる10時までにねるようにしています。10時半を過ぎてねたときは、あまりいい気分ではないので、10時までにねることを心がけたいです。今日の話聞いて、大人と子供では、“起きられる、起きられない”“ねむれる、ねむれない”とちがうことがわかりました。だから早い時間にねむるようにしたいです。」**幼児の睡眠を研究する金城やす子 名桜大学教授のお話が新聞に掲載されていました。『土日を経た週明けの月・火曜日に「目覚めが悪い」「不機嫌状態が続く」など、睡眠に関連する子供の生活状態が悪くなり、木・金曜日に状態が落ち着く (H26年11月30日沖縄タイムス)』考えさせられます。**

仲間さん(4年生)「私は、今日、きっちり起きられました。なぜかという、いろいろなことを早くやって、早くねたからです。これからもあたりまえのことをあたりまえにしていきたいです。また、できなかった日があつたら、すぐリセットしたいです。」

比嘉さん(6年生)「規則正しい生活をおくるには、ホルモンが出始める10時迄にねると良いと思います。また、明日が休みという日も、通常と同じ時間にねる間良いと思います。日によってねる時間がかわると、体が狂ってしますからです。**社会人でも“5月病”の時期です。生活スタイルのご確認を宜しくお願いいたします。**

10分講話、5分で感想を書きます。

