



令和7(2025)年度 9月号 檜原市立真菅北小学校 令和7年9月1日

# 真菅北だより

学校教育目標 自ら学び,考え,判断して行動できる心豊かでたくましい児童の育成

## やりきる力と、協力する力

長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な姿が学校に戻ってきました。始業式では子どもたちに「2学期は誰かといっしょに取り組むことと、自分の力を出し切ってやりきることを大切にしてほしい」とお話をしました。

夏休み前には「一人でできることに挑戦してみましょう」と伝えました。宿題を計画的に進める、本を読む、家の手伝いをする、あるいは自分の好きなことに時間を使ってみる。こうした一人の時間を通して、子どもたちはそれぞれに自分の力を伸ばしてくれたことと思います。

一方で、学校生活の中には、一人だけでは成し遂げられないことがたくさんあります。給食の準備や掃除、授業での話し合いなど、友達と協力してはじめてうまくいく活動が毎日の生活にちりばめられています。そこで大切にしたいのが、「頑張る」ということの意味です。

「頑張る」という言葉は、子どもたちにとっても大人にとっても、少し抽象的に聞こえるかもしれません。しかし私は、頑張るとは「今自分がやるべきことに向かい、与えられた環境の中で自分の持っている力を精一杯出し切ること」だと考えています。

例えば算数の問題を諦めずに考え抜くこと。掃除の時間に自分の分担を最後まで責任をもってやり切ること。友達の意見をきちんと聞き、自分の考えを伝えてみること。どれも特別なことではありませんが、そのときに「やりきった」「力を出し切った」と感じられる体験こそが、子どもたちの成長につながります。

2学期は、一年の中で最も長い学期です。その間に子どもたちは多くのことに取り組み、時には思い通りにいかず悩むこともあるでしょう。しかしその一つひとつの経験を通じて、子どもたちは「一人で頑張ること」と「友達と一緒に協力して頑張ること」の両方を学び取っていくのだと思います。

学校では、こうした学びが日々の生活の中にあふれています。私たち教職員も、子どもたちが自分の力を出し切り、友達と協力して成長していく姿をしっかりと支えていきたいと考えています。

2学期も、保護者の皆様と力を合わせて、子どもたち一人ひとりが充実した学校生活を送れるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## こころと体の健康は睡眠から

夏休みの職員研修で、本校スクールカウンセラーの松田先生から睡眠についてのお話を伺いました。夏休みは夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたりと、生活リズムが乱れてしまったお子さんも多いのではないでしょうか。夜遅くまでスマホやゲームをしたり、生活リズムが不規則になったりすることは、睡眠の質や量に影響します。そして睡眠不足により、朝起きれない、授業中眠くなる、イライラする、集中力や記憶力が低下するなど、心身の安定に悪影響を与えることになります。大谷翔平選手がベストパフォーマンスのために睡眠時間を10時間以上確保しているのは有名な話です。十分な睡眠は元気の源となり、心の安定にもつながります。これは成長期の子どもだけでなく、大人も同じです。夜は早めに部屋を暗くして、思い切ってお子さんと一緒に布団に入ってみるのはどうでしょう。

### しっかり寝たらどんないいことがあるか

- ・元気に遊べる、体が丈夫になる
- ・学校で集中しやすく、学習がスムーズになる
- ・気持ちが落ち着き、友達や家族と上手に関われる
- ・規則正しい生活が身につき、病気になりにくくなる



### 家庭でできる睡眠習慣の工夫（ポイント）

- ・寝る時間を決める（睡眠時間の確保・小学生は9～12時間）
- ・寝る前のスマホやゲームは控える
- ・部屋を暗くして落ち着いた環境を整える

## 笑顔でやさしく助け合い 全力でメリハリをつけあいさつをする



今年の真菅北小学校のめあてが決まりました。各クラスから出された意見をもとに、代表委員会のメンバーが話し合ってくれました。1年生から6年生まで、523人それぞれが「こんな学校になればいいな」という思いを持っています。めあては思い描くだけではなく、実現させるためにあります。日々の生活の中でどうやってめあてを形にしていくか、これからの中の子どもたちの成長が楽しみです。