

# 早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校



平成29年 12月22日 発行

No.8

文責：校長 森田 繁

## 冬休みは生活のリズムが乱れがち！ ～クリスマス・お正月を正しいリズムで～

二学期の終業式が終わりました。生徒たちは明日から冬休みに入ります。今年度は暦のめぐりあわせの関係で17日間あります。登校時間に縛られることなく自由に起床時間を決められるので、寒い時期でもありつついきる時間が遅くなりがちです。

しかし、もっと寒くなる1月9日には間違いなく始業式がやってきます。17日間でリズムを壊すとその回復には時間がかかります。通常と同じように起床時間をしっかりと守り、リズムを壊さないことは3学期に向けて最も重要なことです。特に3年生は受験が始まる重要な時期になります。「良い習慣は才能を超える」と私は確信しています。ご家庭でもお子様の生活のリズムをしっかりと見守ってください。

また、生徒たちにとってはクリスマス・お正月と楽しい行事が続きます。もちろんそれぞれの行事には意義があり家族や親せきなどが集う楽しい時期でもあります。お子様も家族や親族の一員として家事などの役割を分担させてほしいと思います。

私たち大人も含めて暴飲暴食には気を付けながら、楽しく有意義な冬休みを過ごさせてください。

### アンケートへのご協力ありがとうございました！

先日、「早寝早起き朝ごはん」についてのアンケートを、生徒・保護者・教職員を対象に実施しました。今年度この取組を約9か月進めてきて生徒・保護者・教職員の実態や意識がどう変わったかを確認するためです。

生徒の生活の実態は元々早寝早起きの生徒が多く、朝ごはんを食べてくる生徒が多かったため、大きな変化は見られませんでした。保護者の方の意識は高まっていることがわかりました。

ただ、朝食の準備等をする生徒が増える傾向にあり将来の自立に向けてさらに頑張してほしいところです。

また、この通信も「大変ためになった」「わりとためになった」とご回答いただいた保護者の割合は90%を超えており、少しなりとも子育ての参考になったのだと嬉しく思っています。

校内での主な取組は終わりましたが、通信については今後もより良い内容を目指して発行していこうと思います。

### 保護者アンケートより

小さいころから早寝早起き朝ごはんはしつけていたので、今さらそんなに苦ではありません。当たり前のことなので…!!ただ、休みにになると少し規則正しい生活が乱れることがあります。いつもの時間より長く寝ていたり、ご飯ではなく、パンと牛乳ですませたりしていることがあります。ほとんど必ず、煮干しでだしを取りみそ汁は毎日作って汁だけでもいいから…と言って食べさせています。たまに、インスタントのみそ汁にすることもありますが、ほぼ100%ごはんのみそ汁です。通信を読み、家族でもこんな事がかいてあったよ…と話題にするようにしています。毎回、楽しみにしています。



### ～Tea Time～ 朝ごはんが大切な理由

○朝ごはんにはこんな効果も…

朝食をとることで家族とのふれあいの時間が出てきます。(孤食が問題になっていますが…)

そこで重要なのが、朝から家族同士が会話やあいさつを交わすことです。

なかでも、「あいさつ」は「自分の心をひらく」という大切な意味があるので、家庭であいさつを交わすことは特に重要視する必要があります。

心を開く行為である「あいさつ」は、相手の存在を認めていることを相手に積極的に伝える行為でもあるため、家族関係を良好にする第一歩と言っても過言ではありません。

### 世間よもやま話

クリスマスと言えばクリスマスプレゼント。お正月と言えばお年玉。

子どもにとっては1年の中でも最も楽しみにしていることの1つだろう。それが1週間のうちに2度もやってくる。

大人にとっては年末年始の出費がかさむ中、さらに大きな負担となる。それでもわが子の喜ぶ姿を思い描きながら、ひそかにそれなりに準備をする。案外ときめくものだ。大人になるとわくわく感を抱く機会が減っていくものだが、この時期はそういう気持ちを与えてくれる貴重なものかもしれない。

すべてのご家庭がそういうわくわく感と喜ぶ姿で満たされますように。