

令和2年4月30日

保護者様

大阪市立福島小学校

校長　臼井　淳

臨時休校中の過ごし方についてのお願い

新緑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。日頃より、本校の教育活動の推進に、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申しあげます。

先日は、5月6日までの課題の配布にご協力を賜り、ありがとうございました。皆様のおかげで、全児童に配布をすることができました。来校された保護者の方から、子ども達の家庭での過ごし方について、下記のようなご相談を受けました。

- ① 朝起きるのが遅く、午前中ぼーっとしていることがある。
- ② テレビやビデオを見たり、ゲームをしたりしている時間が長く、ついつい叱ってしまうことがある。
- ③ 勉強をするときしない時のメリハリがつかず、だらだらやっていることがある。
- ④ ストレスが発散できず、無気力になってきている。

どれも、普段の長期休暇とは異なり、外出が思うようにできず、友達と遊ぶこともできないこともあります。仕方のないことかなと思います。しかし、いざ学校が始まるとなると、このままでは大変です。生活のリズムを整えておかないと、結果子ども達を苦しめることにもなりかねません。

そこで、下記のようなことに気を付けて生活のリズムを組み立て、学校のスタートに備えていけるようにお願いをします。

<一日の流れを作りましょう>

まず、勉強をするとき、しない時のメリハリをつけるために、一日の生活の流れを作ることが大切です。できれば、学校と同じ45分単位で課題に取り組み、休憩時間を設けるようにしましょう。休憩時間には、ストレッチやなわとび等の少し体を動かす運動を入れると、気分転換もでき、効果的に課題に取り組むことができるようになります。

また、課題については、学校からの課題や自分で考えたものや読書といった座学もいいのですが、家ならではの仕事（掃除やお手伝い、ご飯作り等）も加えて、変化のある時間割を作りましょう。学校で監護をしている児童は、1・2・3時間目はそれぞれの課題に取り組んでいますが、4時間目には、みんなでNHK for schoolの中から「昆虫すごいぜ」という番組を見るようにしています。（You Tube等ネットでの学習は、子ども達はインプットだけとなるので、長い時間続けていると集中できなくなり、効果的ではないように思います。ですから、だらだら視聴するのではなく、時間を区切って取り組む方が効果的だと思います。）掃除や読書も加えて、変化のある一日の流れを作って、課題に取り組むようにしています。

<規則正しく食事をとりましょう>

次に、食べることに注意が必要です。朝・昼・晩と、食事の時間を決めることが大切です。運動不足になりがちなので、間食（おやつやジュース等）の取りすぎは、食事の時に食べたいという気持ちが小さくなり、生活のリズムを崩してしまう原因にもなってしまいます。学校に通っていたときと同じぐらいの時刻に、できるだけ食べられるようにしていくことが大切です。

＜適度な運動に取り組みましょう＞

そして、適度な運動をすることが必要です。学校にいるときのように、友達と遊んだり走ったりといった大きく体を動かす運動ができにくくなっていると思います。なわとびや腕立て伏せ・腹筋を鍛えるといった運動を、続けるというのも効果的です。カレンダーに記録をつけると励みにもなっていきます。校長先生も、運動不足になるので、毎日腹筋100回、腕立て伏せ50回を続けています。

もし、家族と一緒にできるなら、歩くというのもいいかもしれません。ただ歩くでは飽きてしまうので、何か目的を決めて歩いてみてはどうでしょう。いろんな方向に歩いて行ってみるのもいいかもしれません。虫や花、お店や遺跡と、こんなところにこんなものがあるのかと、新しい発見をすることができ、気持ちをリフレッシュさせることができます。また、学校でかけ足カードに色を塗ったように、歩いた距離を延ばしていくというのもいいかもしれません。歩いた距離が分からぬなら、15分を1キロとして記録に残していくってみてはどうでしょう。でも、校区外に出るときは、保護者同伴をお願いします。

＜毎日同じ時刻に起きるようにしましょう＞

最後に、起きる時刻です。夜遅くまで起きていると、なかなか朝起きれるものではありません。夜眠くならないのは、運動の不足か、起きている時間が夜型になっていることが考えられます。また、昼間に昼寝をしてしまうと、夜寝られなくなる原因にもなります。朝起きるのが遅くなっている人は、どこかで起きる時刻を早くするという強い気持ちが必要になります。大人の力を借りると、叱られるや追い立てられるということになり、嫌な思いにもなるし、「自分からすすんでする」という福島小学校で大事にしている力がつかなくなります。自分で早起きができ、生活のリズムを自分で組み立てられるようになると、自立に向けた大きな力になっていきます。ぜひ、「早起きを自分でやろう」という強い気持ちをもって、取り組んでほしいと思います。

学校の再開が、5月10日（日）までの延長となりましたが、感染の拡大状況を考えると再延長の可能性もあります。しかし、いつ再開しても大丈夫なように、各家庭でも準備を進めておいてください。

学校からの課題は、学校を再開して、すぐに学習が進められるように、新しい教科書やドリル等を使った、予習となる内容を多くしてあります。

もし、再延長となった場合は、これまでと同様に、課題を配布するようにいたします。これまで、課題がまだ終わっていないので、提出できなかったという話も聞いています。子ども達が、一人で取り組まねばならず、難しいところがあると思いますが、一日の流れを作っていく、「やり切る」ことを目標に取り組ませていただきますようお願いいたします。

課題は、できている範囲で提出していただきたいのですが、提出期日が近づき、慌てて取り組むことのないよう、各家庭で、毎日の取り組みの状況を把握しておいてください。取り組んだことへの評価や励ましは、子ども達のやる気に繋がりますので、お忙しく大変な時とは思いますが、丁寧な家庭でのかかわりをよろしくお願ひいたします。

※再延長となった場合の課題の配布については、5月14日（木）15日（金）16日（土）を予定しています。