

No9 「寝る」

こんにちは。

校長先生の声届いていますか？

さて、1学期も今日で終わりです。昨年と違い4月は何とか普通に始まりましたが、すぐに緊急事態宣言で3、4時間目と給食だけの登校となり、いつものような学校生活ができるようになったのは5月の終わり。それでも、最後はプール水泳の授業も行うことができ、こうやって大きな事件もなく無事1学期を終えることができるのは、ほかならぬみなさんのがんばりがあったからだ、大いにほめたいと思います。

特に、勉強の面では本当によくがんばりました。昨年度より、文部科学省が「主体的、対話的で深い学びのある授業をしないさい」という今までの授業ではだめですよという指示を出しました。敷津小の先生方も何とか新しいスタイル、学び合いで授業をつくろうとここまでがんばってきました。何より、それにこたえて、みなさんは本当によく聞き合い、学び合えるようになってきたと思います。

ホームページでもよく紹介していますが、お隣のお友だちと一緒に音読をするペア読みが上手になった人が増えました。しっかり教科書を読む力は全ての教科の基本です。またお友だちの発言をよく聞いて、自分の意見をクラスのお友だちに伝える、届けることができるお友だちも増えました。

ある学年では、黒板に先生が何も書いていないのに、児童が自分で考えたこと、気が付いたことをノートに書いたり、算数や理科の授業ではたった1問をみんなで45分間考え抜くことができました。

高学年から始まった教科日記もとても素敵ですね。ああやって、授業中に学んだことをおうちでふりかえることは、一番の勉強です。他にもここで紹介しきれないほどみなさんの勉強の頑張りがこの1学期にはあったかと思います。

特に、6月30日の公開授業では多くのお客様が来られて、6年生の授業を見られ、みなさんいろいろほめられました。一番多かったのが、本当によく考えている児童が多かったということです。このことが実は先生たちの間で少し噂になっていて、最近いろいろな先生がみなさんの授業をよく見にこられるようになりました。どうしたら、敷津小のように、一生懸命勉強する子どもになれるのか。他の学校の先生方には不思議なようなんです。

もちろん、皆さんはそんなこと思いませんよね。理由は2つあります。それは、皆さんが他の学校の授業を見ることが無いからなんです。校長先生はよく他の学校の授業をみるが多いのですが、敷津の子どもたち以上に学んでいる子はめったにいません。そこは自信を持っていいと思います。もう一つの理由は、少しずつ変わったからなんです。もし、4月と7月の授業の様子をビデオで見比べたら、皆さんが本当によくがんばって、学び合えるように成長していることがよくわかると思います。

いま、みなさんのがんばりは、大阪市の中でも少し有名になってきているのです。どうしたら自分の学校でも敷津小のみなさんみたいにしっかり学び合えるのかということで、他の学校の先生方は悩んでいるのです。

ただ、敷津小の学びが特別なことをしているわけではありませんよ。ただただ、文部科学省がすすめている学習をまっすぐ行っているだけなのです。だから、今後大阪中、日本中の学校が敷津小のような学び合いを始めると校長先生は思っています。みなさんをお手本に、他の学校のお友だちも学び合っていくはずですよ。だから、みなさんは自信をもってください。だから、この1学期、みなさんは本当によくがんばったと、校長先生は皆さんを大いにほめたいと思うのです。ぜひ2学期もこの調子でよろしくをお願いします。

さて、明日から待ちに待った夏休みですね。

校長先生から1つだけお願いをいたします。

それは、勉強してくださいでも、よく遊びなさいでもありません。

もちろん、勉強や家のお手伝いなどもしっかりしてほしいのですが、一番にお願いしたいのはよく寝てくださいということです。

夏休みで、ついでがゆるんで夜遅くまで起きてゲームしてたりしていませんか？おともだちとラインをしていて気が付いたら夜中の12時とかになっていませんか？

低学年では10時間、高学年なら9時間は寝てくださいね。だから朝7時に起きようと思ったら、低学年は夜の9時には、高学年は10時には寝てください。なぜ寝ることが大切なのか。それは、昔から寝る子は育つと言われていたように、寝ることは、まず体の成長にとっても大切だからです。

実は、玄関のところに置いてある熱帯魚、はじめのころ、魚がよく死んでしまっていたのです。水もきれいだし、エサもちゃんとあげていたし、なんでだろうなあと校長先生も死ぬ理由がわかりませんでした。そこで、熱帯魚にくわしいともだちに相談すると、ひょっとして1日中、夜中も電気つけていないか？と言われたのです。その通り、夜中もずっと電気をつけたいたのです。するとどうなるか。魚は夜中もまぶしくてあまり眠れず、ごはんも食べられなくなって死んでしまうらしいのです。一緒にいた水草も全然大きくならなかったのもやはり、夜中の電気のせいでした。魚も植物も夜はちゃんと寝ないと大きくなれないどころか死んでしまうのです。

実は、校長先生は、10年ぐらい前からときどき頭痛が激しくて、吐いてしまうほど頭がいたくなって、学校もよく休んでいました。あまりに痛いので大きい病院にいろいろ通いました。MRI検査といって、頭の断層写真もとって調べたことがあります。それでも原因がわかりませんでした。

あるとき、先生の奥さんに、夜中のいびきがどんどんひどくなっていて、しかもときどき息が止まっていると言われたのです。そんなあほなと信じられなかったので、ビデオでとってもらいました。すると本当にしょっちゅう息がとまっているのです。長い時は1分近く息が止まり、そのあとはあはあと死にそうになっているのです。

すぐに睡眠の病気かと思って専門の病院にいきました。そこで、病院にとまって、夜中の呼吸の状態を調べてもらいました。やはり、睡眠時無呼吸症候群という病気になっていました。寝ているとき、頭に酸素が行ってないので、このままでは死んでしまうかもしれないといわれました。それは困るので、どうしたらいいですかと訊くと、これをつけなさいと言って渡されたのが、これです。シーパップといって、今コロナの重症患者さんもこれに似たのを付けていますが、呼吸をサポートしてくれる器械です。

はたからみると、シューコーシューコーと音もして、とても寝苦しそうですが、校長先生はこれのおかげで今では安心して眠れるようになり、頭痛もなくなりました。

皆さんはまだ若いので、こんな病気にはならないと思いますが、でも寝るということはとても大切で、きちんと寝ないととんでもない病気になるということ覚えておいてくださいね。

この夏休み、しっかり寝て、勉強やお手伝いもがんばって、2学期にみなさんの元気な顔に出会えることを楽しみにしています。

今日のお話はここまでです。最後まで先生の話静静地に聞いてくれて本当にありがとうございます。

また、今日のお話の感想を校長室前のボードにつぶやいてみてください。

これで校長先生の話が終わります。