



# 涌小通信

知内町立涌元小学校  
～重点教育目標～  
主体的・協働的に学び、  
認め・磨き・高め合う子  
平成29年7月21日発行

## 学んだことや身につけた力を試す時

～規則正しい生活を送るために、目標を具体化・見える化する～

校長 三上 幸喜

本日、無事1学期が終了いたしました。子どもたちが元気に明るく学校生活を送ることができたことに、保護者・地域の皆様に心より感謝申し上げます。

いよいよ明日からは、子どもたちが楽しみにしている夏休みとなります。先日の学級懇談会におきましても、担任より夏休みの生活のきまりや課題についての説明があったと思います。有意義な夏休みとするには、25日間の計画とともに、「今日は何をするか」をしっかり意識させることが重要です。

さて、夏休みを規則正しく生活をするために、次の8つの数字が何かを考えてみてください。

- ① 73日間
- ② 26日間
- ③ 24時間
- ④ 8時間以上
- ⑤ 2時間以内
- ⑥ 70分以上 (6年生)
- ⑦ 60分以上
- ⑧ 10分以上



1日は24時間です。この24時間をどのように使って過ごしていくかが重要なポイントで、取り組むべき事柄や取り組む時間を具体的に決めることが、規則正しい生活の第一歩となります。

学校では「読むこと・書くこと・計算すること」などの他にも、「挨拶をする」「めあてや目標をもって活動する」「きまりや時間を守る」「自分から進んで取り組む」等々の生きる力を育んできました。これまでに学んだ事柄や身につけた力を活用させ、規則正しい生活を送らせて欲しいと思います。また、**お子様にどのような力が身についたのかを確かめる期間にもして欲しいと思います。**

正解は以下のとおりです。

- ① 73日間・・・1学期に子どもたちが登校した日数です。(6年生は58日間)
- ② 26日間・・・知内町の公立小・中学校での夏休みの期間です。(夏・冬合計で50日間)
- ③ 24時間・・・1日の時間。大人も子どもも、老若男女を問わず、万人がもっている時間です。この時間を如何に計画的に過ごすかがポイントとなります。
- ④ 8時間以上・・・小学生の望ましい睡眠時間です。発達段階によって多少異なります。睡眠中に、体の中で成長ホルモンがつくり出されます。成長期の子どもにとって大切な時間です。最近、夜更かしの低年齢化が進み、成長への影響が心配されています。(「寝る子はよく育つ」は成長ホルモンの生成にあり)
- ⑤ 2時間以内・・・メディアに触れる時間です。北海道教育委員会や北海道PTA連合会が推進しています。テレビは勿論のこと、ゲームやスマホ等に接する時間が長時間化しています。調査の結果、平日でも4時間以上メディアに触れている子どもの割合が涌小は高いです。(なかなか「止められない」という状況)
- ⑥ 70分以上・・・6年生の家庭での時間の目安です。「学年×10分+10分」として指導しています。夏休みについては、5・6年生は90分以上、3・4年生は60分以上、1・2年生は30分以上と指導しています。
- ⑦ 60分以上・・・体育の勉強以外に1日の運動時間の目安です。運動習慣の定着が肝要。
- ⑧ 10分以上・・・家庭での読書時間の目安です。まずは1日10分以上の読書から「よい夏休みを過ごすために」より

病气やけが、交通事故や水の事故などに十分留意し、子どもたちにとって有意義な夏休みになるように、保護者・地域の皆様のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。