



拝三小の教育

昭島市立拝島第三小学校
校長 松井 茂

学校HP. www.city.akishima.ed.jp/~hajima3

TEL.042-541-1274

FAX042-541-7907

生活リズムを整えるために

副校長 神宮 正和

令和8年度が始まり、早いもので2か月が過ぎようとしています。

子供たち一人一人が進級、入学という場面で新しい出会いを経験し、学校生活がスタートしました。授業や休み時間等の生活場面、1年生を迎える会・校外学習・移動教室等の学校行事、異学年との交流等、子供たちが笑顔を浮かべる様子が日を追うごとに様々な機会に見られます。クラスの雰囲気にも慣れてくる中で、登校時に眠そうだったり、体調不良を訴えたりする児童も見られます。

昭島市では、毎年「グッドモーニング60分」に取り組んでいます。

【登校する60分前に起きる】ことを続け、生活リズムを整える取組です。

【起床から登校まで60分確保すること＝グッドモーニング60分】をきっかけとして、すっきりとした目覚め、朝食、排便、日中の活動、夜の睡眠というサイクルの生活習慣を作りあげるものです。起床から登校時刻までの時間を確保することによって次の点を目指していくものです。

① 朝からすっきりスタートできる（睡眠不足を感じにくくなる）

⇒集中して学習に取り組むことができる。

② 朝食を毎日食べる。

⇒朝食にゆとりをもつことにより、学力、体力の向上につながる。

③ 毎日ほとんど同じ時間に排便がある。

拝島第三小学校では、例年、夏休みと冬休みの長期休みの最後の3日から1週間、「グッドモーニングカード」を活用しながら、ご家庭にご協力いただいています。これは、毎日の生活の中でもできるようになってほしい生活習慣です。以下のことを日頃から気を付けてできるようご協力ください。チェックしていくポイントは次の通りです。

○早く寝る⇒寝る時刻の確認 ○起きた時刻の確認 ○朝ご飯を食べる

○排便について（朝・昼・夜・でない）

○体を動かす（体育以外で）⇒どんな遊びや運動をしたか。

○学校で眠くならなかったか。の確認

現在、校庭西側体育館前には、ジャングルジムとハントウ棒（のぼり棒）を新しく設置中です。近日中には、児童も使用できる予定です。また、タブレットの中に「元気アップガイドブック」を見られるようになっていきます。体を動かすヒントが紹介されていますので、ご活用ください。子供たちがよい一日のスタートを切り、休み時間には、元気一杯、校庭を走り回れるように、生活リズムを整えていくための声掛けをご家庭でも大切にしてください。