

令和6年度

伊勢崎市立坂東小学校



学校通信

ばんどうたろう

坂東太郎



第 15号

令和6年6月19日(水)発行

校長 関根 崇史

児童のみなさんへ～朝の過ごし方・登校時間について

坂東小学校の児童玄関は8時15分に開きます。ですから、みなさんは8時15分から8時30分の間に登校するようにしてください。教室に入ったら荷物の整理をして担任の先生を待ちます。8時35分から朝の会、8時45分から1時間目の授業が始まります。

朝起きてから1時間くらいは、人間の頭はボンヤリとした状態で、十分に働きません。体を動かしていると、頭も少しずつ目覚めていきます。そして、起きてから2～3時間が「脳のゴールデンタイム」と呼ばれる頭が一番元気に動いてくれる時間帯なのだそうです。そう考えると、1時間目の授業から頭がきちんと働く状態にするためには、6時30分くらいには起きるようにするのがいいということが分かります。

朝起きたら、まずはカーテンを開け、太陽の光を浴びてください。すっきりとした目覚めに朝一番の光は欠かせません。顔を洗ったり、歯をみがいたりした後に、軽い体操や運動、ストレッチをすると、体が活動モードに切りかわります。時間に余裕があれば、ぜひ試してみてください。朝食は、エネルギー補給として大切なだけでなく、朝からしっかりと頭を働かせるためにも重要です。かき込むように食べるのではなく、20分～30分かけて、よくかんで食べるようにしましょう。朝食が済んだら、学校に行くための準備をもう一度点検し、今日一日の時間割などのスケジュールを確認します。一日の流れが分かっていると、ゆとりをもって生活することができるからです。これが済んだら、あとは学校に出発するのみです。

家から学校までにかかる時間から逆算して、8時15分～8時30分の間に教室に入れるように家を出しましょう。最近、かなり早い時間に登校をして児童玄関前で待っている人たちが増えてきています。早く登校することが悪いわけではないのですが、それよりも家での準備をじっくりと行い、心も体もきちんと整った状態で登校することが大切です。また、早く登校した人たちが、玄関周辺や駐車場で走り回ったり、追いかけてこのようなことをしたりしているときがあり、ヒヤリとすることが何度かありました。早く登校をして事故にあったり、ケガをしてしまったりでは意味がありませんので、玄関が開く時間に合わせて登校するか、早く登校した際には玄関前で静かに待つようにしてください。



【保護者の皆様へのお願い～児童の登校に関して】

- 心も体も整った状態で授業に臨めるように、お子さんと一緒に朝の過ごし方を考え、実践できるように支援をお願いします。
- 児童玄関の解錠時間は8時15分です。8時前の登校は早すぎますので、登校にかかる時間を考え、家を出る時間を調整してください。8時15分から8時30分の間に教室に入り、荷物等の整理をして8時35分からの朝の会に間に合えば大丈夫です。
- 玄関が開くのを待つ間に、駐車場を走り回ったり、追いかけてこのようなことをしたりしている児童がいて、事故が起こりそうなことが何度かありました。学校でも指導はしていきますが、登下校も含めた安全指導を各家庭でもお願いします。
- 暑さが厳しいとき（熱中症警戒アラート発令時）や荒天時には、学校の判断で解錠時間を5～10分程度早めることがあります。