

# 高川小だより

令和4年(2022年)7月20日

発行者: 校長 寺本 正行

## 生活を【見える化】してみよう

高川小HP

はこちら→



明日から35日間の夏休みに入ります。私が小学生のころは、毎朝、地区の子どもが集まって6時30分からラジオ体操をすることから1日が始まりました。ラジオ体操から帰ったら朝ご飯を食べて、午前中に宿題をし、昼から海に泳ぎに行ったり、友だちと遊んだりしました。お盆は母の実家に帰省することが楽しみだったことを覚えています。

ラジオ体操では、みんなカードを持っていてラジオ体操に参加した日にハンコを押してもらいました。カードがハンコでいっぱいになっていくのは達成感がありました。

みなさんは夏休みをどのように過ごしますか? 「プールで遊びたい」、「〇〇に行きたい」、「□□をやってみたい」、「宿題を計画的に終わらせたい」などと考えているころでしょうか。毎日同じように過ごすわけではないと思いますが、基本的な生活のリズムを作りましょう。例えば、**朝起きる時間**、**宿題(勉強)をする時間**、**夜寝る時間**などを決めておくことは大事だと思います。



私は、1か月ぐらい前から始めたことがあります。それは、毎日しなければならないことや毎日欠かさずに行いたいこと、定期的にやりたいことをチェックすることです。私の場合、毎日目薬を差さないといけないし、朝起きたら体重や体温を測ることを続けたい。ランニングやトレーニングジムにも週に1, 2回は行きたい。読みたい本もある。そういう内容をカレンダーで毎日チェックします。毎日チェックマークが入っていると、やるべき事ややりたい事ができているのが分かり、ちょっとうれしくなります。また「いいペースでトレーニングできている。この調子でいこう。」とか「何日走ってない。走る時間をつくろう。」など、【見える化】することで、1日の生活に対する意識が高くなった気がします。生活を見直すこともできます。でも、完ぺきにやろうと頑張ろうとしたり、できていない分をとりもどそうとすると、逆にきゅうくつな生活になりますので、あくまでも自分の生活を確認するために行っています。

※校長先生のチェック表はこんな感じです(内容はほかにもありますが)。

	目薬(朝)	目薬(夜)	ランニング	トレーニングジム	読書
7月9日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7月10日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
7月11日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
7月12日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
7月13日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
7月14日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
7月15日	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
7月16日	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

みなさんも生活の【見える化】をしてみてもいいでしょうか。内容は、具体的に、「朝7時までに起きる」「夜10時までに寝る」などにします。ほかにも続けてみたい事などを決めて、チェック表を作ります。そして毎日チェックします。家の人にチェックしてもらってもいいと思います。【見える化】が、1日を大事に過ごすことにつながると思います。

## 『継続は力なり』

私が中学1年生のとき、担任の先生から、授業で使う紙ファイルに『継続は力なり』という言葉を書き添えるように言われました。『何事も、続けていくといつの間にか力がつくものだ』という意味だと教わりました。

ところが、続ける事って習慣になるまでが難しいんですね。例えば、腕立て伏せと腹筋とスクワットなどの筋トレを毎日10分間続けるという目標を立てたとします。初めは1日10分ぐらいできるだろうと考えますが、習慣になるまでは強い意志が必要です。当たり前のようにできるようになったら、力がついたとっていいでしょう。

でも、思ったようにできなかったとしても落ち込むことはありません。続けようとして頑張った分は確実に力がついています。その力は今度は別の場面で発揮されて、続ける事や頑張る事がもっとできるようになると思います。それが自信につながると思います。

この夏休みで何か続けることにチャレンジしてみましょう。



### お知らせ

◎夏休み期間、タブレットの持ち帰りをします。タブレットドリルなどの宿題で使う、学習のために調べるなどにご活用ください。長時間使用しないようにご家庭でもご指導ください。なお、タブレットのトラブルについては、QRコードを読み取って対応してください。



◎プリントでもお知らせしていますが、豊中市が行う居場所づくり事業として、夏休み期間に校庭開放とプール開放があります。校庭開放については、平日の午前中実施です。帽子着用や多めの水分の準備など、熱中症対策をお願いいたします。また、プール開放については、「プール参加券」にもれなく記入して持たせるようにしてください。

◎ご存知のとおり、コロナ感染者数が急増しています。夏休み期間に出かける機会もあるかと思うので、引き続き感染対策をお願いいたします。しかしながら、これから夏本番で、気温・湿度ともに高い日が続きます。熱中症にも気をつけて、場面に応じてマスクの着脱を心がけてください。

# いい夏休みをすごしてください