

ミラクリ

未来(ミライ)に向かって 果たすべ
き使命や役割(ミッション)をクリア
できる自分になりたい



那覇市立神原小学校

学校だより 第11号

発行 令和5年6月22日(木)
文責 校長 石川 博久



学習習慣の確立 三点固定(起床時間・学習時間・就寝時間)を意識した行動の習慣化は保護者の協力が不可欠です!

以前(5/26発行した学校だより第7号)、学校で学習したことを確実に身に付け定着させるため家庭学習(自学自習)の一つの方法として、沖縄県教育委員会が勧めている「**けつべれ学習法**」について紹介しました。あれからまもなく一か月が経ちますが、神原っ子の皆さんは、家庭学習を計画的に取り組んでいるでしょうか。来週で6月が終わり、一学期前半終了まであと一か月となります。今一度、学校でも家庭でも家庭学習の意義や取り組み方について確認し、毎日コツコツ取り組んでいきましょう。

さて、今日紹介する取り組みは、児童の学力を身に付けるための大前提となる「**学習習慣の確立**」についてです。昔から「**学力の定着は規則正しい生活から!**」とよく言われます。神原っ子の皆さん、この学習習慣の確立のポイントは、どのような取り組みかわかりますか。それは生活の中の三つのことを意識し行動することです。それを「**三点固定**」と言います。1日のスケジュールのうち、**①起床時間、②学習時間、③就寝時間の三つの時間を毎日固定する**という、**生活習慣の考え方**です。なぜ、起床時間、学習時間、就寝時間の三つの時間を固定するといのでしょうか。

成長過程の子供にとって、規則正しい生活を送ることは非常に重要なことです。生活リズムが乱れると、子供は体調を崩しやすくなるだけでなく、勉強の面でも悪影響が出ます。決まった時間に勉強をする習慣がないと、ついだらだらと遊んでしまい、毎日の学習時間を確保できなくなるので、学校の勉強にもついていけなくなりがちです。そして、勉強がわからなくなると、家で勉強するにもわからないことだらけでやる気が出ず、ますます勉強しなくなる……という悪循環に陥ってしまいます。

そこで、**学習習慣を確立するため**、多くの学校で取り入れられているのが「**三点固定**」という考え方です。**朝起きる時間、夜寝る時間、そして学習を始める時間の三つを毎日固定し**、規則正しい学習習慣を身に付けさせようというものです。

まず、何よりも大切なのが**早起きの固定(習慣)**です。人間の体には朝、太陽の光を浴びることで目覚める仕組みがあります。そして朝食を摂ることで脳のはたらきも活性化し、学校の授業をきちんと受けられる状態が整います。毎日決まった時間に起き、朝食を食べ、余裕をもって登校するという習慣をしっかりと身に付けましょう。

就寝時間の固定も同様に重要です。ついつい夜更かしをしていませんか?昔はテレビの深夜放送を見てしまっ……という声を多く聞きましたが、今は携帯電話やパソコンによる夜更かしがみられます。SNSや、『LINE』のような通信アプリ、あるいは動画サイトなどに夢中になって、気がつけば深夜……こんな生活を送ってれば、当然睡眠不足に陥ります。学校の授業中に眠くなるのはもちろん、体調を崩して学校を休むことになったり、ひどい場合には朝起きられなくなってしまったり、こうなると勉強どころではありません。

最後に**学習時間の固定**です。毎日勉強する習慣がついている人とそうでない人の差というのは、言うまでもなくかなり大きいものです。「毎日〇時から勉強する!」と決め、その時間は勉強だけに集中する習慣を付けましょう。お風呂に入る、歯磨きをするのと同じように、毎日の生活の中に勉強時間をしっかり位置付け、それを続けていきましょう。1日1時間の勉強時間でも、全く勉強しない人との間には、1か月で30時間、1年間ではなんと365時間もの差がつくのです。これが6年間だと2,190時間…。もちろん勉強時間を増やせばさらにこの差も広がります。勉強時間を確保する習慣を付け、計画的に学習していきましょう。

このように、「三点固定」の大切さについては理解できると思いますが、それを継続して実行するためには、保護者の皆様の協力が不可欠です。子供たちの学習習慣の確立のためにご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。右資料は、**現在6年生が学習習慣の確立に向けて取り組んでいる資料**です。詳細は後日紹介します。

未来の自分を創る

神原ジャンプ×3

★ JUMP ★ JUMP ★ JUMP ★

生活リズムの軸「三点固定」の徹底!

★早起き時間 ★学習する時間 ★夜寝る時間

自学自習ができる児童!「けつべれ」学習の推進!

★け:計画 ★す:テスト ★ぶ:分析 ★れ:練習

児童の自己読解力を育む!

★いろいろな方法で「粘り強く取り組む」

令和 年 月 日() ~ 令和 年 月 日()

那覇市立神原小学校

年 組 番

児童名

月	日	曜日	行事等	学年	1校時	2	3	4	給食	5	6	下校時刻
6	26	月	■あいさつ運動 2-2~6/30 ■学級の日の時間 8:20~8:30「こころのアンケート」 ■終礼 16:15~16:30	1年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				2年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				3年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				4年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				5年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				6年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
6	27	火	■読み聞かせ8:20~8:30	1年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				2年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				3年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				4年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				5年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				6年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
6	28	水	■SC(スカーフセー)来校 ■学年会 ■那覇市PTA親睦バレーボール大会(7/2開催)へ向けての練習 19:00~ 神原中体育館	1年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				2年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				3年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				4年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				5年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				6年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
6	29	木	■学年朝会 8:20~8:30 ■内科検診②13:30~ 3年・4年・5年 保健室、地域連携室	1年	○	○	○	○	◎	○	△	14:30
				2年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				3年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				4年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				5年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
				6年	○	○	○	○	◎	○	○	15:30
6	30	金	■ミカ大鑑大会2:3校時 ■職員研修のため13:30下校 ■公開授業 5校時 6年2組 14:00~14:45 ※6年2組 15:00下校 ■授業研究会 15:00~16:45	1年	○	○	○	○	◎	△	13:30	
				2年	○	○	○	○	◎	△	13:30	
				3年	○	○	○	○	◎	△	13:30	
				4年	○	○	○	○	◎	△	13:30	
				5年	○	○	○	○	◎	△	13:30	
				6年	○	○	○	○	◎	△	13:30	

＜次週の予定とお知らせ＞

■職員の校内研修に伴う早下校について
6/30(金)14:00より、本校職員の校内研究・研修の一貫として、公開研究授業及び授業研究会が行われます。公開研究授業クラスの6年2組は5校時後の15:00下校となりますが、その他の学級は全て、13:30下校となります。保護者の皆様、放課後児童が過ごす学童やお迎えがあるその他の機関への連絡は各自でお願いいたします。また、14:00~16:45までは先生方の研修時間となっておりますので、この時間は児童の皆さんは下校したとしても運動場や学校内での遊びはご遠慮ください。スポーツ少年団活動がある児童は、16:00頃を目標に学校に集まり、活動の準備をし16:30~18:30の練習に参加してください。この日は公開研究授業参観のために、那覇市・浦添市立小学校の多くの先生方も13:30頃から来校する予定です。来週は神原っ子みんなで学校をきれいにし、来校する先生方をお迎えしましょう。よろしくお願いいたします。

■登校時の児童の安全を守るPTA活動 7/3(月)からスタート 立哨当番!!
今週PTA事務局から『【保存版】令和5年度立哨当番表・ご協力をお願い』が配布されています。立哨時間帯は7:45~8:00頃(目安)!立哨場所は自分ができる場所!担当日にはお子様の出席番号が書かれています。無理なくできそうであればご協力をよろしくお願いいたします。「立哨活動の留意点」などについては配布資料でご確認ください。

【お願い】7/1(土)12:00~17:00、神原小学校で沖縄県小学校特別活動研究会総会・理事会が行われます。国頭・中頭・那覇・島尻地区から20~30人の先生方が神原小学校に集まることになっていますので、駐車場の確保が必要となります。スポーツ少年団活動関係者の皆様、車での来校はご遠慮ください。