

2学期終業式「ページをめくると…」12/25

今日、あなたは空を見上げましたか。空は遠かったですか、近かったですか。こんな素敵な質問から始まる本があります。「最初の質問」という絵本です。ページをめくると、やわらかい言葉でゆったりと語りかけてくる質問に出会います。

2学期の学校生活はどうでしたか？ 運動会や音楽会、大きな学校行事もあって、充実していたと思います。それは大切なことです。けれど、忙しさの中で、大切なことを忘れてしまうことがあるかも知れません。本のページをめくっていると、空を見上げることで、風を感じることで、この世界はこんなにも美しんだと、ワクワクする気持ちになります。自分が大切にしていることってなんだろうと気付かされることもあります。この冬休み、本を読んで、豊かな時間を過ごしてほしいと思います。

もう一つ、冬休みにしてほしいこと。今、1年生が生活科の学習で、お家の人をにっこりさせようと、「おうちニコニコ大作戦」に取り組んでいますね。お家の人のために、自分ができること、それができたら、きっと楽しい時間がたくさんになるとと思います。自分以外の人のために何かができたら素敵ですね。

そして、今、すごく大切だと言われているのが、よく寝ることです。国がまとめたガイドラインによると、小学生の寝る時間は、6時間？ 8時間？ 10時間？ 正解は9時間から12時間だそうです。中高校生でも8時間から10時間の睡眠が必要だということです。睡眠時間が足りないと、学力が下がること、脳の働きが悪くなり、心も体も成長に影響することが分かっています。たっぷり寝ることが必要です。

本を読んだり、家族のために何かをしたり、ゆったりと過ごしたりするためには、何が必要か分かりますか？ それは時間です。時間がない、時間がない、という人がいますが、それは時間がないのではなく、時間の使い方に問題があります。特に最近、ネットやゲームなどに時間を奪われている人が多いようです。ネット依存は、人間の脳を破壊することが分かっています。冬休み中は、ぜひネットから離れた生活を送ってほしいと思います。

冬休みの目標。本を読むこと、家族との時間を大切にすること、たっぷり寝ること、そのためにネットから離れること。