



長崎南山小学校  
学校生活だより  
令和2年7月号  
担当(山田)  
NO.91

## イエスの処方箋

「先生、男子が教室で走り回っています。注意してもやめません。来てください。」

「○○さんたちが黒板に落書きをしています。

怒ってください。」

「先生、○○くんが掃除をちゃんとやってくれません。」

などと、先生に言い付けに来る子どもたちが時々います。「言い付け」は低学年に多く見られる傾向があり、学年が進むにつれて少なくなっていくようです。悪いことを嫌い、正義に向かおうとする気持ちは、学校生活の経験が浅い低学年ほど強いのかもしれません。また、先生に頼ろう、先生に解決してもらおうとする気持ちは強いのも影響しているように思います。

ややもすると、マイナスのイメージばかりが強い「言い付け」ですが、子どもの発達段階を考えると、当然起こり得る現象と受け止めていいように思います。

南山小学校では、クラスの帰りの会の中に「今日よかった人や、今日がんばった人」を紹介するコーナーを設けています。あいさつがとても上手な人や、体育の時間にがんばって初めて逆上がりができた人など、その日に気付いた友達のよい点を紹介し合っています。

友達との関わり合いの中で、善いことは善い、悪いことは悪いと善悪をきちんと判断する態度も学んでいってほしいと思います。

最近、知り合いのシスターからいい詩を教えてもらいましたので、紹介します。

### イエスの処方箋

先日、体調を悪くしたようなので、健康診断を受けたいと思って、イエスの診療所に行きました。

検査の結果、私の体に具合のよくないところがあると診断され、自分でもそれを心から納得しました。

イエスはまず、血圧を測りました。そして、「慈愛」の血圧がとても低いと言いました。

次に体温を測りました。「利己主義」の熱が高く、40度もありました。

心電図の検査では、愛のバイパスが何本か必要だと言われました。なぜなら、いつの間にか「孤立」しているので、心臓に「生きがい」と「希望」が十分に循環していないらしいのです。

次に、歩行困難の症状で整形外科に回されました。実際に、出会っている兄弟姉妹と「共に歩む」ことができなくなっているからです。確かに「虚栄」、あるいは「自分の見栄」にいつもつまづいています。

その後、近視が強いから眼科にも行くようにと言われました。私は本当に、周りの人々を見ると、その人の「否定的な部分」しか見えていません。

さらに、耳鼻科にも行きました。イエスは、今の私に「イエスの声が聞こえていない」と診断しました。

イエスは優しい方で、診察は無料でしたから、お金を払わなくてすみました。ただ、次のような処方箋が渡されました。

1. 毎朝、起きた時に「感謝」の水を一杯飲むこと。
2. 仕事をするとき、「安らぎ」をスプーンに一杯飲むこと。
3. できるだけ一時間ごとに「忍耐」と「謙遜」のカプセルを飲むこと。
4. 家族に接する時、家族への「愛と慈しみ」の注射を受けること。
5. 寝る前に、「安らぎの良心」の錠剤を飲むこと。

そして、今日出会ったすべての人たちに感謝して、その幸せを願ってから眠るように、と。

## 規則正しい生活リズムで！ (夏休みを迎えるに当たって)

夏休みになり、学校のある毎日から離れてしまうと、規則正しい生活リズムが崩れてしまわないか心配になってきます。中でも、早寝早起きに心がけ睡眠時間を十分に確保できるかどうかは特に心配されるところです。夏休みを迎えるに当たって、子どもたちの就寝時刻について考えてみたいと思います。

最近では、日本の子どもの就寝時刻が世界の中でも際立って遅いことが問題視されています。幼児期で8時台に就寝する子どもが最も多いアメリカなどに比べ、日本の半数近い子どもが夜10時以降に就寝するというデータもあり、夜更かしをする子どもの増加傾向が顕著になっているそうです。このような子どもの遅寝の背景には、24時間化した世の中のしくみや子どもの生活・家庭内の環境など様々なことが起因していると考えられます。「寝る子は育つ」といわれるよう、成長ホルモンは熟睡状態であるノンレム睡眠のときに多量に分泌され、子どもの骨や筋肉を育成し、身長を伸ばすなど大切な役割を担っています。反対に、子どもの睡眠不足は脳や体の発育だけでなく、昼間に元気が出なかったり、イライラして怒りやすくなるなど情緒面での問題もひき起こしてしまいます。

夏休みに入る前に、ご家庭でも寝る時刻や起きる時刻について確認し合い、規則正しい生活リズムで毎日を過ごすためにはどのように注意したらよいか十分に話し合いをされてください。

### ♪ 平和のたね

きょうもまた あかるいひかり このほしを てらしているよ  
かみさまの あいみたいだね わけへだてなく そいでくる  
いつのひか ぼくたちも そういうふうに あいせるように  
イエスさまが のこしてくれた へいわのたね へいわのたね あしもとにそと  
イエスさまが あたえてくれた へいわのたね へいわのたね まきつづけよう

## 教室紹介

5年1組 担任 松永 麻里子 先生

男女9名ずつの18人のクラス、全校でも最少クラスの5年1組ですが、その倍はいるのではないかと錯覚してしまうほど元気でパワフルな子どもたちの集まりです。欠席もほとんどなく、毎日にぎやかで男女も仲良しです。

学級のモットーは cheerful。「・元気のよい・陽気な・明るい・楽しい」の意味が込められた cheerfulですが、もう既に達成できているように感じられます。

元気に楽しく学校生活を送ってくれることはもちろん、誰かのために進んで動けるやさしい心も育んで欲しいと松永麻里子先生は、願っています。

また、もうすぐ始まる夏休みもとても楽しみにしています。特に、高学年らしく自由研究にもやる気を示しており、理科ばかりでなく、社会、家庭科、英語とアイデア豊富に計画を立てているようです。夏休み明けの発表も楽しみな5年1組です。



