

2015年

携帯サイトへGo!→
携帯で教室便りが見られます



公文式本市場教室 火・木 3~7時 TEL 186-61-4936(上平方)

横割教室 月・水 3~7時 TEL 61-8891(福島方)

指導者: 新妻ゆき子 携帯090-2260-0671

Eメール:yvonne-yukiko@mbi.nifty.com

携帯アドレス:yvonne-1682-yukiko@docomo.ne.jp

ゆきこくもん

検索

ホームページ <http://www.yukiko-kumon.com>

教室だより 8月号

充実した夏休みを

夏いよいよ夏休みが始まりました。子どもたちにとって夏休みは、自由で、特別な時間です。

のびのびと夏休みを楽しみながらも、充実した時間にしてほしいと願っています。

そのためには、チャレンジすることを決めて、夏休みの間、毎日続けてほしい。

自分で決めた課題をやり遂げることが、お子さまの大きな達成感や自信となり、

さらなる挑戦意欲につながると思います。

難しいテーマを掲げる必要はありません。たとえば・・・。

「一日一お手伝い」「毎日30分読書」「毎日、犬の散歩」「毎日ラジオ体操」「毎日6時起床」

毎日コツコツ続けるということが大切です。もちろん、「毎日公文」も大歓迎!

お父さま、お母さまもテーマを決めて、お子さまといっしょに取り組んでみられてはいかがでしょうか。

テーマは何であれ、自分で決めたことを毎日コツコツ続ける。

これは生活のリズムを崩さないことにもつながります。

この夏、ご家族で「サマーチャレンジ」を!

公文式の創始者・公文 公(くもんとおる)先生の言葉より

“自信と余裕を持つことができる”

昔、私が高校教師をしていたときに「夏休みには不得意科目を勉強しなさい」と言った校長先生がいました。

しかし私は教室に帰ってクラスの生徒に「この暑苦しいのに不得意科目など勉強したら、勉強すること自体が嫌になる。月末までは不得意科目より得意科目を一科目でいいから十分にやりなさい」と言いました。一科目だけでもできるようになればと思ってやっていくうちに、他の教科も自然に向上していくものなのです。

やはり人生において一番大切なのは、どんな場においても自信と余裕を持つことだと思います。自信と余裕がなければ仕事でも勉強でもうまくいきません。公文式で学ぶ子どもたちは、学習を通して、自学自習力を身につけ、やればできるという成功体験を重ねながら育ちます。学年を越えて進むようになれば、さらに多くの成功体験を得ることができます。

このように公文式で学年を越えて学習した子どもたちは、余った力で伸び伸びとした豊かな人生を送れるようになります。

2015年 8月の学習日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

本市場教室日□

横割教室日△

今月のことわざ

自業自得

じごうじとく

自分がしたことの結果が、自分自身にわるくはね返ってくる

「虫歯になったのは、おかしを食べすぎたからで、自業自得だよ。」

「ろっかを走ってころぶなんて、自業自得だ。」

くもん出版刊「四字熟語カード」より

ゆき子の一言コラム

【第6回】子供の学力を上げる方法

親と子、両者のために！ 早寝早起きのススメ

体と心によい睡眠とは？

ゲームなどに夢中になって、夜更かしをしてしまう子どもに手を焼いているご家庭もあるかと思いますが、子どもの睡眠不足は、保護者自身の睡眠時間が少なく、睡眠を軽視する傾向にあることにも問題があるのではないかと指摘もあります。そこで、子どものよりよい睡眠について研究をしている江戸川大学の福田一彦教授に伺いました。

日本人の睡眠時間は、世界一短い？

お父さまの睡眠時間はどれくらいでしょうか。保護者のかたは、毎日何時間寝ているでしょうか。各種の調査結果から、日本人の睡眠時間はとても短いことがわかっています。たとえば、OECD（経済協力開発機構）が2011（平成23）年に15～64歳を対象に行った国際比較調査では、日本人は男性7時間52分、女性7時間36分で、調査国中下から2番目でした。NHKの国民生活時間調査（2010＜平成22＞年）では、平日の平均睡眠時間は7時間14分。調査を始めた1960（昭和35）年と比較すると1時間ほど減っていました。他の国と比べると、日本人全体が極端な夜更かしなのです。

生物には生物時計（生体時計・体内時計ともいいます）が組み込まれていて、おおよそ24時間の周期で、活動と休息のリズムが繰り返されています。人間の場合、朝、太陽の光が目から入ることで、生物時計の時刻合わせが行われ、日中は活動し、夜自然と眠くなるリズムが刻まれています。地球の自転による24時間周期の昼夜の変化に適応するように、地球上の生き物は長い時間をかけて進化してきました。ですから、そのリズムに逆らうようにして睡眠が乱れると、さまざまな不調が起こるのです。寝不足分を補うために昼寝をすればよいかというと、そういうわけではありません。生物リズムを崩すことになり、昼寝をした夜は、なかなか寝付けなくなり、結局、翌朝に起きられず、また昼寝をする……という悪循環に陥りがちです。また、睡眠時間が、短すぎるだけでなく、長すぎても問題を引き起こします。頭がぼーっとしたり、体がだるくなったり。睡眠時間が短すぎる場合と同様に、生活習慣病のリスクが高くなるという研究報告もあるほどなのです。

土日だけ朝寝坊は、かえって体への負担が大きい

寝不足でも昼寝は不要というのは、子どもも同じです。適切な睡眠時間は、小学生（6～13歳）は10～11時間、中高生（14～17歳）は8～10時間ですが、一日のリズムに合わせて、夜にしっかり取ることが重要です。多くの保育園で昼寝の習慣があると思いますが、自然な状態で昼寝をしない子どもに、昼寝を取らせてよいことは一つもありません。4～5歳児になると日中に覚醒状態を維持する能力がついてきて、昼寝をしなくなります。活動できるのに昼寝をしてしまうと、就寝時間が遅くなり、心身の状態が悪化してしまいます。また、保育園時代の昼寝によって、夜更かしの習慣が定着すると、小学生になって昼寝をしなくなっても、3、4年生まで夜更かしの習慣が残ります。

週末、遅くまで寝ているというご家庭もあると思います。「休みの日くらい、ゆっくり寝て、体を休めよう」という気持ちはわかりますが、かえって、体調不良を起こす原因となり、逆効果です。週末だけ平日よりも遅く起きることで、時差ぼけの状態を2日間を過ごすことになります。そのリズムに慣れたところに、月曜日から早く起きようになり、早寝早起きのリズムに慣れたところに、また週末がやってくる。つまり、覚醒と睡眠のリズムが常に狂っているような状態になってしまうのです。文部科学省が行った調査結果を見ても、平日と休日に起床の時刻が2時間以上ずれていることがよくある子どもほど、午前の授業が眠くて仕方ないことがよくあると回答する割合が高くなっています（「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査（2014＜平成26＞年）」より）。

幼児期・児童期から規則正しい生活習慣を付ける

幼児期や小学生のころから夜更かしの生活をしていると、その習慣は中学生、高校生になっても引きずってしまいます。日中、眠くなり、授業に集中できず、成績にも影響が出るでしょう。さらには、いらいらやだるさなど、精神的な不安定さを引き起こし、思春期の不安定な状態とあいまって、ますます反抗的な態度を取りやすくなります。いわゆるキレやすくなるのです。そうなることを未然に防ぐためにも、保護者の目の行き届きやすい幼児期や小学生の時に、規則正しい生活を習慣化させておくことが大事なのではないでしょうか。早寝早起きは、子どもの心身の健全な成長のためであることはもちろん、保護者がのちのち子育てに悩まないようにするためにも重要なことだと思うのです。夜遅くまで勉強していると、親としては安心かもしれませんが、しかし、睡眠の質を上げることで、授業に集中でき、日中での学習の効果が上がります。睡眠をきちんと取っている子どものほうが、成績もよいという研究結果もあります。長期的に考えた時、今の睡眠を大切にすることは、メリットが大きいと考えます。（続きは9月号で）

お休みのときは、電話でも携帯メールでも結構ですので連絡をお願いします。8月分の会費引き落としは7月28日（火）です。よろしくお願いいたします。（注）休会・退会の場合は、引き落としの関係から15日までにお申し出下さい。最近 教室からお迎えの電話をする子で、電話代を置いていかない子がいます。大家さんから電話代が足りないという苦情がありました。お迎え電話を教室からする子には必ず電話代10円を持たせてください。