

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 9月号

### 2学期は成長のチャンス

長かった夏休みも終わります。

夏休み明けから冬休みまでは、1年間の学校生活の中で、一番長く、内容も濃い学期です。

運動会や発表会、校外学習等、子どもたちが主体的に色々なことに挑戦し、達成感や仲間との連帯感を感じながら成長できる機会が数多くあります。

公文の教室でも、今のお子さまにとっての「ちょうどの学習」を通して、「自習する態度と方法」を身につけてほしいと願っています。

子どもたちが、自ら考え、自ら取り組んでいる姿を見守り、小さな変化や成長を見逃さず、ほめ、励まして、さらなるステップアップにつながるよう、ご家庭の皆さまと連携をとりながら、教室スタッフ一同、サポートさせていただきたいと思っております。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 公文式の創始者・公文 公（くもん とおる）先生の言葉より

### “読書で高まる思考力”

人間はものごとを考えるときは言葉を使って考えていきます。ということは、言葉の使い方が貧弱ならば、思考力も十分に育たないということになります。また、文章をスラスラ読めなければ、受ける情報の量も限られてしまい、幅の狭い人間となってしまいます。そこで、文章をよく読めるようにし、言葉を自由に使いこなすための訓練、すなわち読書指導が教育の最初にあるべきだと思うのです。

一人ひとりの読書能力の差というものは、その大部分が幼児期からついてくるのではないのでしょうか。ですから、より楽に読書へ入っていけるようにするためには、1日でも早く言葉や数の適切な指導を行わなければなりません。

より早い時期から本が読めることで、小学校の文章題などに困ることなく、また、社会科や理科なども単なる暗記ものの教科で終わることがなくなり、本を読みながら楽しく学習できるはずで。

幼児期に歌や読み聞かせからはじめ、語彙を豊かにすることは、単に国語力の基礎を作るにとどまらず、多くの可能性を秘めていると思います。

## 2015年 9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 <small>敬老の日</small>	22 <small>秋分の日</small>	23 <small>秋分の日</small>	24	25	26
27	28	29	30			

本市場教室日□

横割教室日△

今月の「ことわざ」

せんごいいいちごろう  
千載一遇

千年に一回あるかどうかの、またとない絶好の機会やめぐりあいのこと。

「山の頂上で写真をとろうとしたら、千載一遇でじがかかった。」  
「敵の守りがくずれた千載一遇のチャンスに、お兄ちゃんほみことな。シュートを決めた。」

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（続編）

親と子、両者のために！ 早寝早起きのススメ

規則正しい生活のポイント

早寝早起きが良いとはわかっているけれど、なかなか実践するのは難しいのが現実のようです。「早く寝なさい！」と言っても子どもが言うことを聞かないこともよくあるでしょう。前編に引き続き、江戸川大学の福田一彦教授に、子どもを早寝に導くためのポイントを伺いました。

#### 平日も週末も生活を変えないことが大切

前編でお話したように、睡眠は必要な量を満たしているかだけではなく、毎日、同じような生活リズムを維持することがとても重要です。寝だめは決してできるものではありません。平日も週末も、同じ時間に起きて、同じ時間に寝るのが望ましいでしょう。それは、学校が長期休業中の時も同じです。夏休みに入った地域も多いと思いますが、ぜひ、学校に行く日と同じような起床時間と就寝時間を、守っていただきたいと思います。

では、何時に寝るのが適切なのでしょうか。小学生の場合、学校に行く時間から逆算して決めるのがよいと思います。たとえば、8時に家を出るのであれば、食事や支度に1時間～1時間半かかるとすると、6時半～7時には起きなければなりません。小学生ならば、10時間の睡眠は必要ですから、夜8時～9時が寝る時間となるでしょう。

#### 食事の時間や照明などを工夫し、子どもを眠りに導く

子どもに「寝なさい！」と言っても素直に聞かずにありませんよね。その時間までに子どもがベッドや布団に入るように、うまく誘導する工夫が必要です。

まず、お風呂ですが、寝る直前に入ると、体の表面だけでなく、内部の体温（深部体温）も上昇してしまいます。夜、深部体温が下がっていくことで眠くなるので、お風呂は寝る1時間以上前に入っておくのがおすすめです。

そして、夕食は、お風呂の前に済ませるご家庭が多いと思います。そうすると、9時に布団に入るならば、7時台にはお風呂、6時台には夕食と、時間が決まってくるでしょう。父親の帰りを待ち、家族そろって夕食をとるというご家庭もあるかと思いますが、子どもの睡眠という観点ではおすすめできません。食事の時間が遅くなると、必然的に寝る時間が遅くなってしまいますからです。親が夜更かしをするから、子どもも夜更かしになるという意見もありますが、ある調査では、母親・父親それぞれの就寝時間と、子どもの就寝時間には相関はありませんでした。関係があったのは、母親の帰宅時間です。帰宅後に夕食の支度をするので、帰宅が遅くなれば、夕食が遅くなるからです。それだけ、夕食の時間は、子どもの就寝にとって重要なのです。リビングや寝室の照明にも気を配ってください。日本の住宅の照明は、明るすぎる白い光の蛍光灯が主流です。しかし、この照明にはブルーライトが多く含まれています。人間の目には、このブルーライトにだけ反応するセンサーがあり、この光の中にいると、脳の生物時計の時刻がどんどん遅れてしまい、いつまでも眠くなりにくいのです。寝る前に過ごすリビングなどは、暗めのオレンジ色の照明がよいでしょう。このブルーライトは、スマートフォンや携帯型ゲーム、テレビなどのバックライトにも使われています。機器の操作をしていることだけでなく、目からブルーライトが入ることで、夜更かしが助長されます。特に、光は距離が近ければ近いほど影響が強くなるので、目の近くで見て操作するスマートフォンや携帯型ゲームは大きな影響があります。場合によっては「〇時以降はゲームやスマートフォンは禁止」ということも必要でしょう。

同様の理由で、寝る直前まで勉強しているのも、眠りの妨げになります。勉強もなるべく早く済ませるようにしたほうがよいでしょう。夏の場合、室温が高いと深部体温も上がり、寝つきも悪く、途中で目覚める回数も増えてしまいます。エアコンを付ける場合は、おやすみタイマーにして途中で切ってしまうよりも、室温を一定に保つように微弱でも付けておいたほうが、深部体温を低く保つことができ、健やかな眠りを得られます。

#### 子どもの睡眠状態を把握し、生活習慣を見直そう

お子さまの夜更かしが続いたり、だるさをよく訴えたりするようであれば、学校で居眠りをしていないかどうかを、本人に確認したほうがよいかもしれません。何時に寝て、何時に起きているか、昼寝をしていたら、何時に何分間しているのか、一日の睡眠の様子を、1～2週間分記録してみてください。生活習慣を見直すきっかけになるでしょう。また、何かのきっかけで学校を休みがちになった場合でも、朝起きて、夜寝るというリズムを大切にしてください。学校に行かないとなると、夜遅く寝て、朝遅く起きるといった生活になりがちです。そうした生活が続くと、だるさが強くなり、無気力になっていき、ますます学校に行けなくなってしまいます。

朝、太陽の光を浴びて、体を起こすということは、精神的な健全さを保つためにも大切です。家の外での居場所（保健室登校やフリースクールなど）をつくり、外出するようにして、生活習慣を正すことで、気持ちを立て直していくきっかけをつかめることも知っておいていただければと思います。

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。9月分の会費引き落としは8月28日（金）です。よろしくお願ひいたします。(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。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。