



## 学びと誇りが実感できるまち ～家庭で一緒に取り組む！～

令和3年11月号

庄原市教育委員会  
教育長 牧原 明人

白露もこぼさぬ萩のうねりかな (松尾芭蕉)

まず、子供たちの活躍から紹介します。

先月16日（土）に、西城町「水夢」で金メダリスト金藤理絵さんに水泳の指導を行っていただきました。対象は、小学生でしたが、午前「初級コース」と午後「中級・上級コース」に分けて、泳げる喜び、泳ぐ楽しさをしっかりと味わう機会となりました。参加した子供たちは、泳ぐ距離や速さに進歩の姿がありました。

また、同日、道後山高原クロカンパークにおいて、中国中学校駅伝競走大会予選会を兼ねた市内中学校駅伝競走大会が開催されました。コロナ禍にあって練習不足は否めないという実態はありましたが、各選手とも、チームや学校、保護者などの願いが込められた1本のタスキをつないで最後まで粘り強く走り抜きました。中国中学校大会出場を決めた1位・2位のチームは次のとおりです。

女子チームは（庄原中A・口和中）、男子チームは（庄原中A・東城中A）です。おめでとうございます。

さて、今回は家庭で子供たちと一緒に取り組んでいただきたいことです。すべての教育の出発点である「家庭教育」の重要性については今までありませんが、特に、次の2つについては、家庭生活の基本となりますので、ぜひ各家庭で話し合い、習慣化する取り組みとなるよう考えてみてください。

### 1つ目は、起床時刻を決めて起きるということです。

定時の起床時刻となるには、学校から帰ってからどのような生活をするのか、できるのかといった過ごし方を計画的にすることが必要となってきます。毎日の家庭学習や読書をはじめ、食事・入浴、くつろぐ時間や睡眠時間のことなども考え、いつ就寝するのかということが大切になり決め手になります。仮に、夜遅くまでゲームなどをしていると生活リズムは崩れ起床時刻に影響が出ます。就寝時刻を決め、定時に起きる習慣を付けるよう働きかけてみてください。

### 2つ目は、家族と一緒に食生活を考えてみることです。

家庭の食事は、私たちが元気に生活できる源です。脳や体を働かせるのに欠かせない朝食をきちんと取ることをはじめ、栄養のバランスを考えた食事のこと、日ごろの出来事や思いを会話しながら食事をすること、食事のマナー（例えば、箸の持ち方や使い方など）について話し合ってみることなど、改めて子供たちと一緒に食生活について振り返ってみてください。家族と一緒に楽しく食事をすることは大きな意味をもっています。