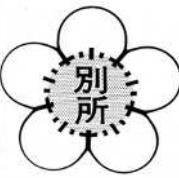
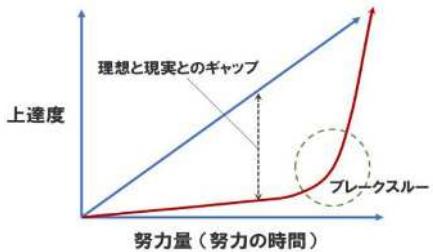


# 別所小の窓



さいたま市立大宮別所小学校  
令和7年度12月号 児童数747名  
TEL 048-667-3633 FAX 048-667-8770



【参考】成長曲線とは  
<https://goalsettinglab.net/growth-h-curve/>

## 継続は力なり

校長 神田 朋恵

認知能力も非認知能力も、「育成」には魔法のような近道はありません。これを考える時、いつも思い出す言葉があります。イチロー選手の「小さなことを重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」というものです。イチロー選手は「特別なことをするために、特別なことをするのではなく、特別なことをするために、普段通りの当たり前のことをする」とも言っています。

私は、我が子に、「健康な心と体」を残したいと思って子育てをしてきました。思い起こせば、自分が小学生の頃、いつも決まった時間に排便をしていました。これが徐々に崩れしていくわけですが、自分が親の立場になった時、ものすごく大切な習慣だったのだと実感したものです。「健康な心と体」は、学びの土台と考えます。生活習慣の乱れは心身のバランスを崩し、学びにも影響します。先日拝聴した講演でも、発達障害専門のクリニックの院長が、規則正しい生活はすべての基本で、特に睡眠習慣とメンタルヘルスの関連について、力説されていました。しかし社会は夜型である、とも。

子どもたちは登校後、パソコンで次の項目を入力します。

①今の気持ち（5段階評価） ②体調（5段階評価） ③朝食を食べたか ④何時に寝たか  
「おはようメーター（①～④）」「あすなろメーター（下校前に入力①②）」というもので、今年度から市内全小中学校で行われているものです。担任は入力内容を確認できますが、基本は子どもと目を合わせて健康観察をします。私はデータを確認し、「気持ちや体調が特に悪い子、朝食を食べていない子、就寝が遅い子（12時過ぎ）」を把握し、担任と情報共有しています。4月から続けてきて、次のことがわかつきました。

- ・体調が悪いと気持ちも下がる傾向がある。（当然だと思います）
- ・朝食を食べていない子、就寝が遅い子は、それぞれ一定数いる。
- ・気持ちが下がっている子に理由を尋ねると、意外と話してくれる。

「朝、家族と言い合いをした。」「友達関係で悩んでいる」など、理由は様々です。必要に応じて担任等と連携し、対応しています。面談などで、保護者に伝えてもらうこともあります。すると「そうなんです。朝食をなかなか食べないんです…。」「そうなんです。寝るのが遅いんです…。」というお困りの声をよく聽きます。朝食の有無や就寝時間は家庭の領域ですが、子どもたちはまだ小学生です。学校では、朝食の重要性、早寝の大切さを子ども自身が理解するよう、伝えています。

私たちが大人として、子どもたちにできることは何でしょう・・・。

小さな積み重ねが、子どもたちの未来を創ります。学校と家庭が力を合わせ、地域の方に見守っていただきながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと願っています。

結びに、本年も大変お世話になりました。皆様、どうぞよい年をお迎えください。