



睡眠をしっかりと!

以前、イギリスである研究の成果が発表されたのですが、その内容は子供の睡眠が乱れると、どのような現象が出てくるのか、という研究データです。

この研究は、イギリスで2001年～2002年に生まれた1万人以上の子どもたちを7年間に渡り、追跡調査したものです。

この調査では、その子が、3歳、5歳、7歳のときに、母親に次の2点について、アンケートを行っています。

①平日の夜の就寝時間は規則的かどうか? ②何時に就寝しているか?

また、7歳のときには、母親と担任教師に、子供の行動面の評価を行ってもらっています。そして、データを総合し、分析すると、次のようなことが分かったそうです。

- ・7歳の時点で、毎晩、決まった時間に寝ていなかった子供は、全体の9%だった
- ・その子供たちは、規則的に寝ている子に比べ、落ち着きがなく多動性があり、友達との不和、情緒不安定を示した子供の素行面の悪化に最も大きな影響を与えていた要因は、「不規則な就寝時間」であった。
- ・就寝時間が遅くなるにつれ、その子の素行レベルは悪化する傾向にあった。

しかし、それらの子供たちも、睡眠時間を規則的にすることで、行動面が著しく改善されたということでした。

ゴールデンウィークが終わって、運動会の練習が始まり、子供ばかりか、大人にも疲れが出てくる時期となってきます。疲れを少しでも軽減するためには規則正しい生活、特に良質な睡眠が必要だと思えます。ここは是非、帯西レドの「自分を育てる心」を高めていくためにも規則正しい生活に、ご家庭でも取り組んで欲しいと思えます。



小学校の外国語教育



小学校では中学年から外国語活動を導入し、高学年においては英語を「教科」として教えています。左の画像は、4年生の授業風景です。ALTの先生が授業に時々入ってくれます。今日は、動画を観ながら、あいさつの勉強をしていました。

初めて外国語に触れるとも考えられる3・4年生の外国語活動では、音声面を中心としてコミュニケーションの体験を通して行う学習が中心となります。一方、5・6年生の外国語は、コミュニケーションに基づいた学習だけでなく、より体系的な学習が求められます。

小学校の外国語教育の変化は、国際化が進む社会を生きる子供たちにとって重要です。「ひこうきぐも」で私のバックパッカー時代を不定期掲載していますが、中・高・大学と10年間も英語を勉強した結果、その成果をあまり感じるできませんでした。しかし、海外にいと、自分の考えや気持ちを伝えざるを得ない状況が毎日続きますので、自然と英語が身に付いていきました(今はもう随分忘れましたが…)。

毎回、担当の先生・ALTの先生が、子供たちが互いの考えや気持ちを伝え合いたくなるための手立ての工夫や授業改善を行っています。今後も、主体的にコミュニケーションを図ろうとする子供の姿が増えていくことに期待しています。