

一時間一時間を大切に

長い夏休みが終わりました。子どもたちにとってどんな夏休みだったでしょうか。家族で旅行に出かけたり、サマーキャンプに参加したり、一時帰国で体験入学をしたりと、子どもたちは普段できない多くの貴重な経験を積むことができたのではないのでしょうか。

さて、今日から補習授業校が始まります。また、現地校もまもなく新学期を迎えます。これから12月24日までの4ヵ月、補習授業校の一時間一時間を大切に過ごし、日本語能力と学力を着実に身につけていただきたいと思っています。

家庭は第二の補習校

補習授業校での授業時間(配当時数)は1日5時間、年間210時間です。これは各教科の標準時数(教科書で学ぶために必要な時間)の半分程度です。不足する時間はご家庭で補っていただくことになります。「家庭は第二の補習校」と言われる理由の一つでもあります。子どもたちの学びの定着のためには保護者の皆さまの多大な支援が欠かせません。学校と保護者が手をつないで、子どもたちのために一緒に頑張りましょう。

<配当時数と標準時数の割合>

	国語	算数・数学
初等部1年	124/272 45%	59/114 51%
初等部2年	124/280 44%	59/155 38%
初等部3年	122/235 44%	59/150 39%
初等部4年	122/235 51%	59/150 39%
初等部5年	120/180 66%	55/150 36%
初等部6年	120/175 68%	53/150 35%
中等部1年	80/140 57%	80/105 76%
中等部2年	80/105 76%	80/105 76%
中等部3年	80/105 76%	80/105 76%

配当時数 80時間 標準時数 105時間 割合 76%

まずは生活のリズム!

早寝、早起き、朝ご飯

長い休みの後、学校生活を充実したものにするためには規則正しい生活習慣を取り戻すことが大切です。

規則正しい生活の基本は、「早寝」「早起き」「朝ご飯」です。しかしながら、生活環境を子ども自身で整えることは簡単ではありません。そこで、規則正しい生活のリズムを作るのは親の出番ということになります。



「早寝」

睡眠中には、脳内ホルモン(メラトニン→体温を下げて眼を誘う)と成長ホルモン(脳、骨、筋肉の成長を促すが、午後10時～午前2時の間に活発に分泌されます。

「早起き」

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促すセロトニンという物質が活発に分泌され、頭がスッキリして集中力を持続することが出来ます。

「朝ご飯」

朝ご飯をきちんと食べることで、午前中の心身の活動の源が確保されます。

朝ご飯を食べることは、子どもの学力や体力の向上にも大きな影響を及ぼします。



注意喚起

*世界規模のスマートフォンゲーム(ポケモンGO)が、配信され始めた7月以来流行しています。

このゲームは、屋外で人気キャラクターを探したり対戦したりすることを楽しむ内容になっていますが、ゲーム中に外で事故などに会わないようくれぐれもご注意ください。もちろん、補習授業校内では使用できません。

