

大 王 や し



発 行 所 台中日本人学校（台中市日僑学校） 電 話 04-2567-2079

ホームページ <https://asp.schoolweb.ne.jp/48040001>

e-mail tjs97@ms18.hinet.net

FAX 04-2567-2085

校長室から ～ 1学期のしめくくりに向けて ～

校長 原 宏次

日中の陽ざしがまぶしく感じられる季節となりました。汗をぬぐいながらも、毎日元気に学び、遊び、仲間と笑い合いながら、毎日、楽しそうに過ごしていますね。

さて、4月の始業式や入学式の日のことを、覚えていますか。小学部1年生は、少し大きめのランドセルを背負って、緊張と期待の入り混じった表情で教室に入っていました。中学部1年生も新しい友だちを迎え、今から始まる中学校生活に期待を膨らませていました。また、進級した子どもたちも、新しい教室、新しい先生、新しい友だちとの出会いに、心を弾ませていたことでしょう。それから3か月、みなさんの様子からは、自分の行動への自信と〇年生の自覚が感じられるようになってきました。

5月の運動会。赤・白に分かれて声援を送り合いながら、力いっぱい走ったり、仲間と力を合わせて競技に取り組んだりする姿に、みなさんの成長と絆を強く感じました。「みんなでがんばることの楽しさ」「悔しさをバネにして次に向かう気持ち」「友だちと力を合わせる喜び」—— 運動会を通して、たくさんのことを学びましたね。

また、日々の授業の中でも、自分の力で考え、発表し、友だちの意見に耳を傾けながら学び合う姿が、どの学年でも見られます。うまくいった日もあれば、思うようにできなかった日もあったと思います。でも、その一つ一つの積み重ねが、確実にみなさんの力になっています。

いよいよ、1学期のしめくくりに向かう時期となりました。この時期は、「ふりかえり」のチャンスです。これまでの毎日を振り返って、「できるようになったこと」「前より少し自信がもてるようになったこと」「チャレンジしたこと」を、ぜひ思い出してみてください。そして、「あと少し、ここをがんばってみよう」「最後までやりとげて終わりたい」と、自分に目標を立ててみましょう。

たとえば、マラソンでゴールが見えてきたとき、人は最後の力を振りしぼって走ります。ゴールがあるからこそ、自分の力を出しきろうとがんばれるのです。学校生活も同じです。1学期の終業式という「ゴール」が見えてきた今だからこそ、「もう少しだけがんばってみよう」と気持ちを高めることができます。できるかできないかを考えるではありません。大切なのは、「このまま終わりたい」「あと少し、やれることをやっておきたい」と思えることです。その思いが、2学期やその先につながる新しいスタートの一歩になります。

1学期も残り3週間です。1学期の最後の1日まで、毎日の積み重ねを大切に、自分のベストを尽くしてください。

ご家庭でも、どうぞお子さんの頑張っている姿や変化を温かく見守っていただき、「よくがんばっているね」と声をかけていただけたらと思います。その言葉が、子どもたちにとって大きな励みになることでしょう。

2学期のスタートをよいものにするには、まずはこの1学期を、最後まで気持ちを込めて、ていねいに過ごしてほしいと思います。

小学生のみなさんへ 家庭学習ってなに？どうやるの？

家庭学習ってどんなもの？

家庭学習には大きく分けて、「宿題」と「自主学習」があります。

「宿題」は学校から出される学習のこと。「自主学習」は、自分で「これをやろう」と決めてやる勉強のことです。

たとえば――

- ・まちがえた問題をもう一度くり返してやる。
- ・新しい漢字を覚えるために何度も書く。
- ・気になったことを調べてまとめてみる。
- ・ニュースや本の感想を書く など、自主学習です！

「やらされる」じゃなくて、「自分で決めてやってみる」学びって、実はとっても力になるのです！

毎日の学習が“自信”になる！

学校で習ったことを、家で少し復習しておくだけで、次の日の授業がよくわかるようになります。「これ、知ってる！」「前にやったから大丈夫！」って思えると、だんだん勉強が楽しくなってきます。

毎日コツコツ続けることが、かならず自信につながります。できることがどんどん増えていきます。

「学ぶ習慣」をつけよう

宿題や勉強は、「気が向いたらやる」より、「いつもこの時間にやる」と決めておくのがコツ。

たとえば――

- ・ごはんのあとに30分
- ・お風呂の前に15分だけ
- ・朝、学校に行く前にちょっとだけ

「毎日ちょっとずつ」でも続けていくことが、とっても大切です。はじめはむずかしくても、つづけると“あたりまえ”になってきますよ！

おうちを「学びの場所」にしよう！

家庭学習をがんばるために、こんなことを意識してみよう！

① 生活リズムをととのえよう

- ・早ね早おきで、頭がスッキリ！
- ・朝ごはんをちゃんと食べよう。
- ・トイレや身じたくも、じぶんでできるようにしよう。

② 学習のための場所をつくろう

- ・勉強するときはテレビやゲームを消そう。
- ・スマホやおもちゃは、机の上に置かない。
- ・机の上は、つかうものだけ。おやつはあとでのおたのしみ！
- ・学校のもちものは、前の日に自分で準備しよう。

勉強に集中できる場所をつくると、「よし、やるぞ！」って気持ちになれるよ。

がんばりを「見つけて・ほめる」って大事！

おうちの方は、子どものがんばりを見つけ、やさしく声をかけてあげてください。

◆ たとえばこんな声かけがうれしい！

- ・「ていねいに書けたね。」
- ・「わからないって言ってたのに、あきらめずに最後までやったね。」
- ・「きのうより早く終わったね。すごい！」

◆ わからないときは、こう言ってみてください

- ・「お母さんはこう考えるよ。」「お父さんなら、こうやってみるかな。」
- ・「明日、先生に聞いてごらん。」

など、“一緒に考える”ような声かけをしていただくと、子どもたちの安心につながります。

最後に小学生のみなさんへ

家庭学習は、だれのためでもなく、「じぶんの力を育てる時間」です。

家庭では、学校とちがって、自分のペースで、自分で選んで学べるのがいいところ
です。すぐに上手にはできないかもしれませんが、でも、少しずつチャレンジしてみま
しょう！そうすると「できた！」がふえて、きっと勉強がもっと楽しくなるはず
です。

さあ、チェックして家庭学習スタート！！

- ☐ ① 学習する時間帯を決めている。
- ☐ ② 学習する場所を整頓してから、学習を始めている。
- ☐ ③ テレビや音楽を消してから、学習を始めている。
- ☐ ④ ものを食べながら学習しない。
- ☐ ⑤ 学習が終わったら、しっかりと後片付けをしている。
- ☐ ⑥ 後片付けができたなら、明日の学校の用意をしている。
- ☐ ⑦ 時間にゆとりがあるときは、読書をしている。
- ☐ ⑧ 時間や教科などの家庭学習の計画を立てている。
- ☐ ⑨ テレビやゲームの時間を決めている。
- ☐ ⑩ 毎日、家族で学校のことを話題にした会話がある。

中学生のみなさんへ 家庭学習がんばっていますか？

家庭学習ってなんのためにするの？

「勉強は学校だけでいいでしょ。なんで家でも勉強するの？」
と思うこと、ありますよね。でも家庭学習は、「自分で考えて、
自分で進める力」を育てる一番のチャンスです。

将来、どんな道に進んでも必要になる“自分をコントロールする力”をしっかりと身につけましょう。



学習の進め方(じっくり取り組める5ステップ)

①【目標を決める】～何のために？をハッキリさせよう～

「何となくやる」より、「今日はこれをやる」と決めて取り組んだ方が集中力が断然高まります。

☒ 例：「英語ワークP10～12を終わらせる」／「社会のノートをまとめ直す」
→できたら✓をつけて、“達成感”を積み重ねていこう。

②【時間を区切る】～短時間でも集中がカギ～

スマホやゲームの誘惑に負けないためには「時間の区切り」が大切。

☒ ポモドーロ法（25分集中→5分休憩・4回繰り返して長い休憩をとる）など、
いろいろな集中法があるので、自分に合うものをみつけて活用していこう。

☒ 「今から30分だけやってみよう」と自分に声をかけるのも効果的。

③【学習環境を整える】～集中できる空間をつくる～

- ・机の上は必要なものだけ。
- ・スマホは音が鳴らないようにして別の場所に置く。
- ・BGMは歌詞のない音楽（集中音など）を活用するのもOK。

④【自分のやり方で取り組む】～完ぺきじゃなくていい～

- ・「ノートにきれいに書く」ことより、「理解して覚える」ことが大事。
- ・間違えてもいい。まずは自分で考えてやってみる。
- ・わからないときは時間を決めて粘ってみて、それでもダメなら次へ！

⑤【ふり返りを習慣に】～“やりっぱなし”はもったいない～

☒ 勉強が終わったら5分でOK。「今日のまとめ」「できたこと」「わからなかったこと」をメモする。

→次回の学習がスムーズになるし、弱点も見えやすくなる！

みんなの悩み

みんなの悩み	ありがちな状況	対策のヒント・工夫
やる気が出ない	疲れていて手がつかない／目的を見失っている	・小さな目標からスタート：「10分だけ」「1問だけ」でもOK ・学習後に「自分にごほうび」もあり（好きな動画、ゲーム時間など）
スマホ・ゲームが気になって集中できない	勉強中につい見てしまう	・家族に預ける／別の部屋に置く ・アプリで利用時間制限をかける ・使う時刻を自分で決めて“ルール化”する
どこから手をつけていいか迷う	教科も多く、提出も多くて混乱	・「提出物」→「復習」→「予習」の順に優先順位を整理 ・ToDoリストで見える化 →消していくと達成感◎
同じミスを何度も繰り返す	ケアレスミス／理解の穴*1	・ミスノートをつくって「ミスの原因」を分析 ・友達や先生に「なぜミスしたか」を説明してみる
長時間机に向かえない	集中力が続かない／疲れてしまう	・20～30分ごとにストレッチや休憩を入れる ・タイマーを使ってメリハリをつける

*1「理解の穴」とは、「学んだはずなのに、よくわかっていない部分」や「理解が抜け落ちているところ」のことを指します。

たとえば、

- ・ 授業ではわかったつもりだったけど、テストでその単元の問題が解けない。
- ・ 計算のやり方は覚えているのに、文章問題になると手が止まる。
- ・ 用語は覚えていても、どう使うのかがわかっていない。といったように、知識や考え方の“つながり”が切れている状態です。

◆「理解の穴」ができる原因の例

- ・ そのときは何となくわかった気がしても、深く考えずに先に進んでしまった。
- ・ 大事な基礎（前の単元）を飛ばしてしまった。
- ・ 一度間違えた問題を復習せず、そのままにしていた。

◆「理解の穴」に気づく方法

- ・ 同じタイプの問題で毎回つまずく。
- ・ 「この単語／この公式、何だったっけ？」とすぐ思い出せない。
- ・ 自分で誰かに説明しようとしてもうまく言えない。

こういうときは、「あ、ここが理解の穴かも」と気づくチャンスです。

◆どうすれば「理解の穴」を埋められる？

1. 間違えた問題に印をつけておく。（ミスノートなど）
2. 教科書やノートに戻って、該当する説明や例を読み直す。
3. 誰かに説明できるように、自分の言葉でまとめてみる。
4. それでもダメなら、先生や友達に聞いてみる。
5. できるようになるまで、くり返しやってみる。

理解の穴をそのままにしておくと、あとでどんどん大きくなってしまいます。でも、小さいうちに見つけて埋めれば、むしろ「わかる」「できる」が増えて勉強が楽になることが多いです。

「理解の穴」は、自分が成長するための“チャンスのしるし”とも言えますね。

保護者のみなさまへ

中学生は「自分でやらなきゃ」と思いつつも、まだサポートが必要な時期です。以下のような関わり方が、家庭学習の定着につながります。

◎学習の“見守り”と“声かけ”

- ・ 「勉強したの？」から「今日は何を勉強したの？」へ。
- ・ 終わった様子をみたら「がんばったね」と素直に認めてあげましょう。

◎学習環境の整備

- ・ スマホ・ゲームの使用時間・場所について、家庭でルールを話し合い、自己決定させてください。
- ・ 静かに集中できるスペースの確保（部屋・机まわりの整理など）。

◎“強制”ではなく“伴走”

- ・ やる気が出ない日は、無理にさせるのではなく「一緒に計画を立てる」「今日だけは少しだけやってみよう」と寄り添ってあげてください。
- ・ テスト前はスケジュール管理のサポートを。大人の視点で見通しをもたせてあげると安心します。（次第に自分でできるように）

◎生活習慣の土台づくり

- ・ 早寝・早起き、朝食をとる習慣が学習の集中力に大きく影響します。
- ・ 心と体の安定が、学びの力を支える基盤です。

最後に中学生のみなさんへ

家庭学習って、たしかにめんどうなときもあるし、やる気が出ない日もあると思います。でも、「少しずつでもやってきたこと」が、知らないうちにみなさんの力になっていきます。

「めんどくさいけど、やってみた」「わからなかったけど、調べてみた」「うまくいかないけど、続けてみた」

そんな一歩一歩が、未来の自分をつくっています。学習は、目の前の目標である点数や順位だけでなく、みなさんの将来のウェルビーイング向上のためには、「中学生時代に学習とどう向き合ってきたか」が大切です。

家庭学習は、誰かに言われてやるものじゃなくて、「自分のために、自分で進めていくもの」。まだうまくできなくても心配はいりません。これから、どんどんよくしていけますよ。先輩方もみんなそんな道を歩んできています。

あせらずに、でもあきらめずに。自分の力を、信じて進んでいこう！

保 健 だ よ り



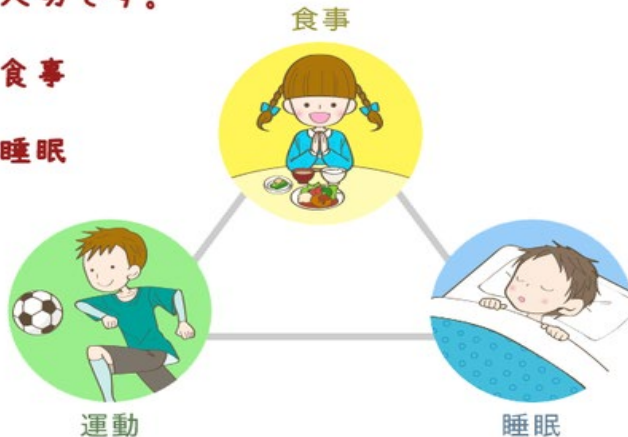
台中日本人学校
保 健 室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けんこう せいかつ
健康な生活リズムをつくろう。

健康な生活を送るためには、“健康3原則”を心がけることが大切です。

- ・ 調和のとれた食事
- ・ 適切な運動
- ・ 十分な休養・睡眠



プールではこんなことに気をつけよ



プールに入ると気持ちのいい季節になりましたね。安全に楽しく水泳学習に取り組むためには、気をつけなければいけないことがたくさんあります。次の3つは必ず守るようにしましょう。

- ① 十分な睡眠をとり、寝不足にならないようにする。
- ② 朝ごはんを食べる。
- ③ 体調の悪いときは、無理をして泳がず見学する。

プールに入る前のルール



プールの中でのルール



歯みがき指導を行いました!~染め出して歯垢チェック!



～

各
学

年、保健体育の時間を使って「歯みがき指導」を行いました。むし歯や歯肉炎を防ぐために、正しい歯のみがき方や、みがき残しが起こりやすい場所を確認する学習をしました。特に、染め出し液を使って自分の口の中の歯垢をチェックする体験では、子どもたちは興味津々!鏡をのぞいて「わぁ、こんなに残っていた!」「奥の方が赤くなっている!」と、驚きながらも楽しそうに取り組んでいました。終わった後は「これからはすみずみまでみがこうと思った」「家でもしっかりやる!」という前向きな感想も聞かれました。

今後も、毎日の歯みがきがしっかり習慣づくよう、学校でも取り組んでまいります。ご家庭でもぜひ、仕上げみがきや声かけなどのご協力をお願いいたします。



歯の健康を考える～2025年度歯科検診の結果～



先日、健康診断の結果をお渡ししました。その中に歯科検診の治療・検査が必要な児童生徒が数名いました。歯の治療は早ければ早いほど、痛みも治療時間も治療費も少なくすみます。早目の受診をお願いいたします。むし歯を治療せずにそのままにしておくと、むし歯が進行するだけでなく、口の中のむし歯菌が増え、周りの歯もむし歯になりやすくなってしまいます。大人の歯に生えかわる小学生の時期にいかに歯の手入れをするかが、一生の歯の健康を左右します。

まだまだ子どもたちは、自分だけでは口腔内を管理することはできません。保護者の皆様のご協力をいただきながら、将来は自分で自分の健康を管理していける力の基礎を身につけてほしいと願っています。大人の歯が生え揃う小学生の間に、“食後に歯みがきをしないと気持ちが悪い”という感覚を身につけさせていきたいです。

