



ニュージャージー補習授業校だより

元気いっぱい 夢いっぱい

校長 天川 博

2018年8月18日

平成30年度8月号

事務所電話：201-585-0555

Eメール：njws@jwsnj.org

充実した第2期にしましょう

長い夏休みが終わりました。今日から補習授業校が始まります。これから12月22日までの4ヵ月、補習授業校で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付け、友情を深めていただきたいと思います。

まずは、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。早く寝れば、自ずと朝すっきりと起きられるものです。寝るのが遅くなれば、朝なかなか起きられないものです。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。

まず、生活のリズムを取り戻そう

「早寝」

から、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。

「早起き」

・睡眠中には、脳内ホルモン(メラトニン→ 体温を下げて眠りを誘う)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るそうです。

「朝ご飯」

・朝の光を浴びると、ノーマシの働きを良くする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できるそうです。

・朝ご飯をきちんと食べることで、脳に必要な栄養がいくとともに、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。必ず朝ご飯を食べさせ



てから登校させてください。

つねに自らに問い、心の成長を

さて、補習校の学習が始まりますが、皆さんは毎週土曜日に補習校へ何のために来ているかという、学習をしてアメリカのことばかりでなく、日本のこともよくわかる「よい人間に向上する」ためですね。ところで、月曜日から金曜日まで現地校に通っている皆さんの脳みその働きは「英語で」です。そのため金曜日の放課後からは「日本語で」に切り替えなければなりません。そのことは、とても難しいことです。大変な努力のいることです。ですから、アメリカでの生活が長ければ長いほど補習校に通ってくる一人一人の大変さは異なっています。

そこで肝心なことは自分の「心の働き」です。何かに取り組もうとするとき必ず心が働き、やり方を決めます。例えば、「これらの漢字は読めて、書けるようになるまで声に出して発音しながら書き取り練習をするぞ!」と決めれば、途中でなかなか書けないという状況に陥っても、自分で書けるようになるまで頑張ると決めたんだから、そのようになるまで頑張ろうと実行できるものです。辛いことや苦しいことに対して自分の「心」は逃げたくなるほど弱気になるものです。だからといって逃げてはいけません。いつまでも自分の力を伸ばすことなどできません。何にしてもすべては「心から」なのです。自分の心としっかり向き合って、「常に自らに問い、自ら答えを出す」ということを実践してほしいと思います。第2期も全校の皆さんの一人一人にとって、充実した学期になることを期待します。

新しい友達

NJ 補習校に新たな友達が22名加わりました。日本から、他国から、アメリカ国内からと様々です。新しく本校に通学して下さるお友達が早くクラスになじめ、楽しく学べるように、クラスの皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

(18日現在：総計461名)

学年	幼	1	2	3	4	5	6	中1	中2	中3	高1	高2	合計
男子	4	4	0	2	1	0	1	1	0	1	0	0	14
女子	4	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	8
合計	8	4	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	22

