



きらめき



学校HP



「規則正しい生活を～早寝、早起き、朝ごはん」

校長 小川 潤也

「早寝、早起き、朝ご飯」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。そんなの当たり前と感じられる方も多くいらっしゃると思います。では、なぜ「早寝、早起き、朝ご飯」がそれほど重要とされているのでしょうか。

子供たちの健やかな成長には規則正しい生活習慣がまず大切です。保護者の方の睡眠のリズムと同じリズムになっていて、子供が睡眠不足になっている話をよく聞きます。実際本校でも、1時間目の授業から眠いと言っている子供たちもいるのが事実です。近年、子供たちの生活習慣が学習意欲、体力、気力の要因として指摘されています。特に、学習における集中力の欠如との関わりはとても大きいことが研究で言われています。

近年の文部科学省の全国学力・学習状況調査の結果のデータを見ても、朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、朝食を毎日食べている子供の方が、欠食傾向のある子供に比べて不調を訴える割合が低い傾向があります。それは、人間の脳を動かすために必要なブドウ糖とアミノ酸は食べ物から摂取するからです。したがって、午前中に脳を働かせるには、朝食をとる必要があります。朝ご飯を食べないと、学校で午前中に頭がぼーっとしてしまう、集中しないのも理由がよくわかります。出典『心と体の元気のヒミツ～早寝早起き朝ごはん』（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）より

就寝、起床のリズムに関しても、各家庭で生活のリズムは異なると思いますので、「何時に寝て、何時に起きよう」などという基準を決めづらいところです。しかし、睡眠はとても大切で、しっかりと睡眠をとることで毎日体と心がリセットされ、成長ホルモンの分泌を促すなどの効果が証明されています。そのことをご理解いただき、

子供たちが「朝、すっきりしているな」という状態を作ることができるよう、睡眠時間、生活リズムを気にかけていただければと思います。睡眠ですっきりと目覚め、朝食をとってエネルギーを補給する。そうして、学校に登校してくれれば、1日の学校生活がより充実したものとなるはずです。この機会に、「早寝、早起き、朝ごはん」についてお子さんと一緒に話し合っただければと思います。



【避難訓練・煙中訓練】

1月23日(火)に火災を想定した避難訓練を行いました。当日は、坂戸・鶴ヶ島消防組合の方々に来ていただきお話をさせていただきました。防災頭巾をかぶり、口にハンカチを当て、真剣に避難をする子供たち。火災の時は、酸素を取り込まないために窓を閉めること、煙は上に立ち上るために、避難するときは、かがんでハンカチを口に当てることを教えていただきました。

火事を含めた災害は、いつ起こるかわかりません。万が一のために、ご家庭にいる時の避難等はぜひご確認ください。

また、発災の際の避難方法について、現在、子供の安全確保の視点で、慶應義塾大学 大木聖子先生のご指導の下、市内全校で見直しを行っております。引き渡しをお願いする際に変更がある場合は、改めてご連絡をいたします。

【きらきらフェスティバル】

1月30日(木)きらきらフェスティバルを行いました。全校児童が縦割りで12のグループにわかれ、各々ゲームを考え、お店を開きました。この行事の目的は、異年齢集団の交流を通じて、人間関係づくりを学ぶこと、仲よく、協力することを学ぶにあります。うまくいかないことも中にはあったかもしれませんが、6年生が下級生の面倒を見て、進めてくれたおかげで、充実した時間を過ごせたと思います。



【校長室より】

・近隣市町村の様子を聞くと、インフルエンザが流行しています。本校でも、体調不良者が徐々に増えてきている状況です。子供たちが、つらい思いをせず、元気に登校できるよう、手洗い・うがい・休養・栄養等、ご家庭でも健康管理にご留意をお願いします。

・放課後に自転車に乗っている児童を見かけます。ヘルメットをしっかりと被っていることに安心感を覚えます。努力義務とはなっておりますが、命を守るためです。ぜひヘルメット着用をお願いします。

・第4回南小中学校学校運営協議会が、2月18日(火)本校にて開催されます。傍聴を希望される方は、小学校に連絡をお願いします。