

早寝早起き朝ごはん

校長 佐藤 正大

五月晴れの空、新緑や温かな春の風が気持ちの良い季節になりました。今月は、大きな行事である修学旅行（3年生）やKOGANE祭りの成功に向けて一生懸命に頑張っています。

さて、子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもたちがこうした生活習慣を身につけていくためには、家庭の果たすべき役割が大きいことは言うまでもありません。しかし、「良く身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れており、この乱れが学習意欲や体力・気力の低下を招く要因の一つとして指摘されています。このような状況を鑑み、生活リズム・生活習慣の見直しを図ることが大切です。

ご家庭の皆さんへ

繰り返しになりますが、子どもたちの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動というような規則正しい生活習慣が非常に重要です。「早寝早起き朝ごはん」の励行などに心がけ、子どもとふれ合い、未来を担う若者の健やかな成長を育てていかなければなりません。

子どもたちが抱く将来の夢 プロスポーツ選手、シェフ、パティシエ、医師や看護師、教員、保育士等々 それぞれの夢を子どもたちが実現するためには、こころとからだの健康が不可欠です。未来を担う子どもたちと私たち大人が、一緒にふれ合いながら、少しずつできるところから始めてみるのが大切だと思います。

生徒の皆さんへ

十分な睡眠は、心や体の疲れを取り除くだけではなく、爽やかな気分で朝を迎えるために大切なことです。そして、「やる気」は「早寝早起き朝ごはん」から生まれます。十分な睡眠を取るためには、起きる時間から逆算して何時に就寝すれば良いかがわかります。寝不足の日は、身体がだるく、何をやるにも意欲がわいてきません。それに追い打ちをかけるのが「朝ごはん」を食べないことです。起きる時間が遅いために食べる時間がない。また、起きた直後は食欲がわかないなど、様々な理由が考えられます。

なぜ、「朝ごはん」が大切なのでしょう。

「朝ごはん」を食べると体温が上昇し、身体が目覚め、活動力が増します。さらに、集中力が高まり、胃腸の働きが活発になります。つまり、身体のスイッチが“オン”になり、充実した一日を過ごすための準備ができるということです。

快適な朝を迎えるために、すっきりとした心と体を準備して、一日のスタートが切れるよう明日からの自分の生活を見つめ直していきましょう。

<1人1台タブレット端末の活用により蓄積された教育データの取り扱いについて>

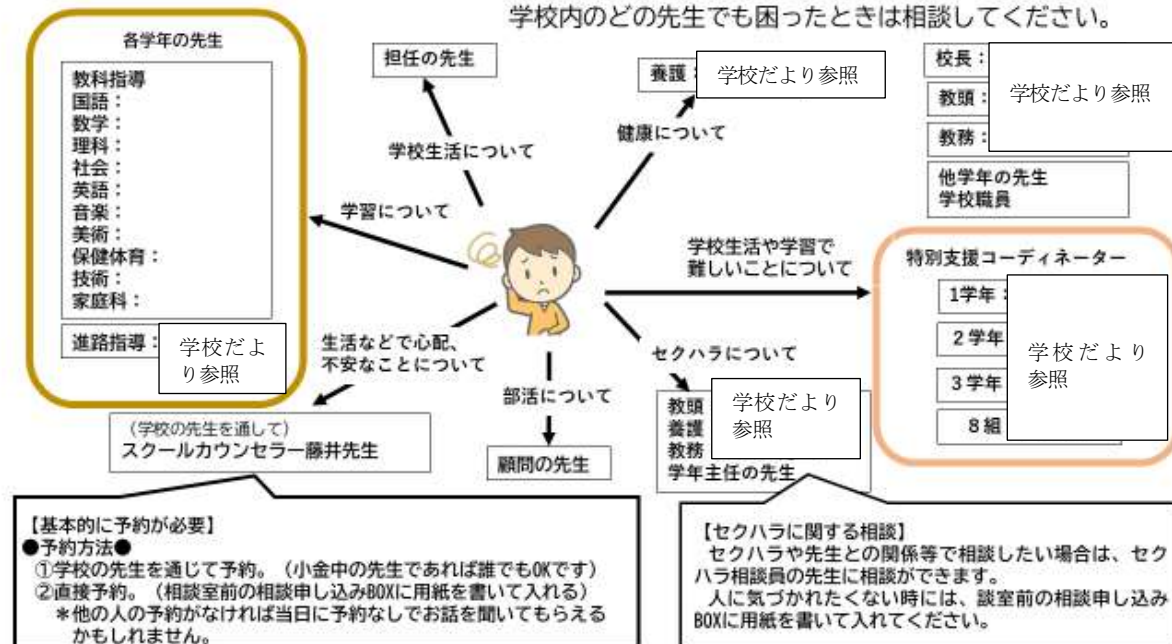
令和3年度から寄与されている1人1台タブレット端末の活用によって蓄積されたお子様のデータは、以下の目的で利活用する場合があることについてご承知おきください。なお、利活用は教育目的のみに限ります。

【目的】

- ・生徒の課題を早期に把握し、支援するため
- ・好事例を共有し、指導の改善するため
- ・学校全体で生徒の様子を把握・共有し、支援するため

【学校で困ったときの相談先】

*先生たちの役割と基本の相談先になりますが、
学校内のどの先生でも困ったときは相談してください。



5月の主な学校行事

日	曜	行事	給食	日	曜	行事	給食
1	水	教育相談 1 保護者面談【8組】	給食	17	金	修学旅行〈3年〉	給食
2	木	教育相談 2 保護者面談【8組】	給食	18	土	修学旅行〈3年〉	/
3	金		/	19	日		/
4	土		/	20	月	3年生代休	給食
5	日		/	21	火	学年会〈PM諸活動停止〉	給食
6	月		/	22	水	前期拡大委員会②耳鼻科検診【3年】	給食
7	火	教育相談 3 保護者面談【8組】	給食	23	木	前期全校委員会②音楽鑑賞教室〈3, 4校時〉 内科検診【2年】〈PM〉	給食
8	水	教育相談 4 保護者面談【8組】尿検査予備日	給食	24	金	KOGANE祭り集会〈5校時〉英検〈放課後〉	給食
9	木	教育相談 5 保護者面談【8組】 歯科検診【2年3クラス、3年1クラス】	給食	25	土		/
10	金		給食	26	日		/
11	土	授業参観・PTA総会・部活動保護者会	/	27	月	KOGANE祭り週間開始（～6/1）	給食
12	日		/	28	火	尿検査 2次	給食
13	月	代休	/	29	水		給食
14	火	職員会議〈PM諸活動停止〉 歯科検診【3年5クラス】	給食	30	木		給食
15	水		給食	31	金		給食
16	木	修学旅行〈3年〉	給食				

【連絡】

・スクリレ及び緊急連絡メールの登録がまだの御家庭は登録をお願いいたします。

・5月11日（土）に授業参観、PTA総会、部活動保護者会があります。

授業参観は受付 8:50～ PTA総会受付 14:00～ 部活動保護者会 14:50～ 各部の部会 15:20～