

「早ね・早おき・朝ごはん」からはじまる正しい生活リズム

校長 寺下 清

子どもの成長にとって、正しい生活リズムはとても大切です。しかし最近、子どもたちの生活習慣の乱れが指摘されています。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながります。子どもたちが正しい生活リズムを身に付けるためには、まず「早ね・早おき・朝ごはん」からはじめることがポイントです。

ヒトの脳には時計があります。心とからだにとても大事な時計です。でも、この時計はすぐに遅れてしまうそうです。夜ふかしをするとますます遅れる時計です。この遅れを朝の光が直してくれます。朝陽を浴びて、朝ごはんをきちんと食べることで、元気いっぱいになれます。1日を元気に過ごす、夜も早く眠れます。

人間には、朝日とともに目覚め、日中活動して夜は脳とからだを休めるというリズムをもっています。このリズムが崩れると、心もからだもバランスを崩すそうです。朝の光をあびて、しっかりと運動することで、心を安定させる脳の神経伝達物質「セロトニン」が出てくるそうです。

「早ね・早おき・朝ごはん」は、子どもたちの正しい生活リズムの基本です。十分な睡眠と朝ごはんは、子どもたちの元気な笑顔のもとです。学校では、朝マラソンや歯磨きなどの生活リズムの向上や基本的な生活習慣の確立につながる活動を積極的に展開しています。ご家庭でも、子どもの生活リズムの大切さをご理解いただき、ご協力をお願いします。

子どもの笑顔は正しい「生活リズム」から
朝起きたら、おひさまの光をあびましょう。
朝ごはんをしっかりと食べましょう。
昼間はしっかり運動！ 勉強！
夜のテレビやゲームは時間をきめて！
夜は早めに「寝る用意」をしましょう。



<「早ね・早おき・朝ごはん！フォーラム in わかやま 2012」リーフレットより>

「早ね・早起き・朝ごはん」の大切さについて、7月4日(木)の第1回学校保健安全委員会で詳しい説明がありますので、ぜひご参加ください。

赤十字集会～支え合う心～



6月19日なかよしロングの時間に赤十字委員会が、集会を開いてくれました。

みんなで赤十字の歌を歌ったり、1円玉募金や古切手を集める呼びかけを聞いたりました。

また、1年生の子にもわかりやすいように、赤十字の父と呼ばれるアンリ・デュナンについて映像を使って、お話をしてくれました。敵味方なく、救援活動を行ったデュナンの考えは「人類みな兄弟」によく表れています。

その後、1年生全員に青少年赤十字バッジが渡されました。

支え合う心が育ってほしいです。

校内親睦ソフトボール大会が、梅雨の晴れ間の中、早朝より行われました。低学年チームと高学年チームに分かれて、楽しく実施できました。結果は、一回戦は4対5で、低学年の勝利、二回戦は、2対1で高学年チームの勝利でした。出場と応援ありがとうございました。



校内親睦球技大会 6月23日



給食試食会 6月11日



プール清掃をする5・6年生 6月20日

- 1日(月) 登校指導・セーフティネット・安全点検
- 2日(火) 城東同推協役員会 総会 19:00～
- 3日(水) なかよしロング・委員会
下校1～3年生 1時30分頃
4～6年生 2時40分頃
- 4日(木) 第1回学校保健安全委員会 13:40～
本部役員会 19:00～
- 6日(土) 子どもセンター(よさこいおどり)
- 10日(水) なかよしロング・クラブ
下校1～3年生 1時30分頃
4～6年生 2時40分頃
- 14日(日) 大新まつり(予備日7月15日)
- 15日(月) 海の日
- 16日(火) 保護者登校指導(3年)
個人懇談会 下校1時30分
- 17日(水) 個人懇談会 下校1時30分
- 18日(木) 給食終了
- 19日(金) 1学期終業式 下校12時頃
- 20日(土) 夏季休業開始
ラジオ体操開始(大新公園北広場)
～29日まで
- 21日(日) 参議院議員選挙 投票日
- 23日(火) 大新地区(東の宮)夏祭り
交通少年団活動日 8:30～9:30
- 24日(水) 交通安全子ども自転車大会(ビッグ愛)
- 25日(木) 4校ソフトバレーボール大会(広瀬小)
- 26日(金) 5・6年生川水泳(有田川町粟生)



8月行事予定

- 1日(木) 登校日
- 5日(日) おどるんや(けやき大通り)
- 11日(日) 市PTA4部ソフト・バレーボール大会
(日進中)
- 21日(火) 登校日

