

# 学校だより

八幡台小学校

令和5年8月25日 9月号

## 早寝・早起き・朝ごはん

2年学年主任 2-2担任 鷲山 雄大



夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みはどのようにお過ごしだったでしょうか。みなさんがそれぞれに充実した過ごし方をできていたらいいなと思っています。

さて、2学期が始まるにあたって、「生活リズムを整えましょう」という言葉をよく耳にしませんか。その中でよく言われる言葉として「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉があります。当たり前のような言葉なのですが、この言葉が生まれた経緯をご存知でしょうか？

そもその始まりは、平成18年に官民一体の取り組みとして、文部科学省主導で『「早寝早起き朝ごはん」全国協議会』という団体が発足されました。発足の趣旨としては、「今日の子どもの学習意欲や体力の低下は、社会の根幹を揺るがしかねない喫緊の課題であり、家庭における食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れとの相関関係が指摘されている。」ということだそうです。そうしてこれまでの間、国民運動として取り組まれています。

では、どうして「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なのでしょう？まず睡眠には、心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。そして起床時朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。また、脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。なので、ゼリーやヨーグルト等だけを食べるのも良くないそうです。

これらのことから「早寝・早起き・朝ごはん」は大切だと言われています。夏休みの間に生活リズムを崩してしまった人も中にはいると思います。もう一度自分の生活を見直して、生活リズムを整え、元気に学校に来られることを願っています。



## 9月の行事予定

		行事	下校時刻	保健関係
4	月	委員会活動 集金日 スクールカウンセラー	14:35(1~4年) 15:55(5,6年)	
7	木	スクールカウンセラー		
11	月	運動会練習開始		
12	火	緊急下校訓練 全校練習	15:20(教員引率)	
15	金	委員会活動	14:35(1~4年) 15:55(5,6年)	
18	月	敬老の日		
19	火	競書会本番開始 全校練習		
21	木	スクールカウンセラー		
23	土	秋分の日		
25	月	スクールカウンセラー		
29	金	運動会前日準備	13:15(1~4年) 15:10(5,6年)	
30	土	運動会(8:30~12:30、雨天翌日順延)		

### 10月行事予定

- 2日(月) 振替休業日
- 5日(木) スクールカウンセラー  
漢字の博士試験①
- 6日(金) 集金袋配布
- 9日(月) スポーツの日
- 10日(火) 集金日
- 11日(水) 県学習到達度調査  
(4,5年)
- 18日(水) 5-1研究授業
- 19日(木) 就学時健診  
スクールカウンセラー
- 20日(金) 秋の遠足
- 23日(月) 修学旅行1日目  
スクールカウンセラー
- 24日(火) 修学旅行2日目
- 25日(水) 教員研修のため、  
給食後下校
- 27日(金) 授業参観・懇談会

★今月から運動会の練習が始まります。まだまだ気温も高く、残暑が厳しいです。学校でも熱中症対策に気を配りながら練習に取り組んでいきます。子どもたちには多めのお茶を持たせてあげてください。また、11日からの運動会の練習期間と、運動会当日はスポーツ飲料を持たせていただいても結構です。

★今年の運動会も午前中での開催となります。開門時間や順延についてプログラムなど、詳細については後日プリントを配布させていただきます。

