

早寝・早起き・朝ごはん

学校長 馬場 秀典

新しい学年になり、約1ヶ月が過ぎました。学校生活はいかがでしょう。学年が変わるなど環境が変わったり、季節が変わる時などは体調を壊しがちになり、集中して学習に取り組むことが出来なくなります。

そこで、是非心がけていただきたいのが文部科学省が推進している、「早寝・早起き・朝ごはん」の実践です。(すでに実践していただいていることとは思いますが・・・)

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・睡眠が大切といわれています。また、子供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役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ていると「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期のこ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大きく乱れているように思います。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

文部科学省の報告では、夜10時以降に寝る子どもの割合は20年前に比べ2～4倍増加しているそうです。睡眠不足や不規則な睡眠リズムはイライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど情動面に影響を与えます。学校生活においても睡眠不足で朝起きにくい児童は「忘れ物が多い」「しかられる回数が多い」などの傾向にあります。また、学力面でも睡眠不足と学力には関連が見られるとの報告もあります。

就寝時間が遅くなると朝食の欠食の頻度も高くなります。また、保護者が欠食することにより、子どもの欠食の割合も高くなります。朝食の重要性が指摘されているにもかかわらず「時間がないから」「食欲がないから」「いつも食べないから」などの理由で欠食するのは、夕食を食べる時刻や夜食の有無、就寝時間、睡眠時間など多くの生活習慣が関係しているからです。このような生活習慣全体を見直してはじめて朝食欠食の習慣を改善することができると思えます。

それぞれのご家庭でいろいろご都合もおありかと思いますが、今一度、子どもの健やかな成長のため、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を考えていただければと思います。

な
か
か
の
し
ま
ま

発行所
和歌山市立
中之島小学校
・PTA
2018年5月1日
第2号



5月行事

| 日 | 曜 | 学校行事 | PTA行事・校外・その他 |
|----|---|---|--------------------------------|
| 1 | 火 | 家庭訪問③ | PTA運営委員会 |
| 2 | 水 | 家庭訪問④ | |
| 3 | 木 | 憲法記念日 | |
| 4 | 金 | みどりの日 | |
| 5 | 土 | こどもの日 | |
| 6 | 日 | | 移動図書館(中之島公園) |
| 7 | 月 | 委員会 ドラドラ貯金(7～11日)交通安全教室 | |
| 8 | 火 | 内科結核運動器検診(2年)13:40～ 社会見学(6年紀伊風土記の丘) 町探検(3年) | 市PTA役員選考開 (18:00～21:00多目的室) |
| 9 | 水 | 英語教室(1・2年) | |
| 10 | 木 | 内科結核運動器検診(1年)9:00～ 眼科健診(全学年)13:40～ 町探検(3年) | |
| 11 | 金 | 社会見学(5年) | |
| 12 | 土 | | |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | 聴力検査(1・2年) | 校長会 |
| 15 | 火 | 登校指導 給食費・PTA会費(4・5月分)引き落とし 聴力検査(3年)内科結核運動器検診(1年) | |
| 16 | 水 | 聴力検査(5・6年) | |
| 17 | 木 | 春の遠足(1・2・3・4・6年) 集金袋配布 内科結核運動器検診(5年)13:40～ 聴力検査 | |
| 18 | 金 | 頭髪調べ 中之島チャレンジ | 語る会 |
| 19 | 土 | | |
| 20 | 日 | | 移動図書館(中之島公園) |
| 21 | 月 | クラブ | |
| 22 | 火 | 内科結核運動器検診(3年)13:40～ | |
| 23 | 水 | 研究授業6-1 学校教育課学校訪問 | |
| 24 | 木 | 耳鼻科健診(1・3・5年)13:40～ ふれあい給食 | ふれあい給食 |
| 25 | 金 | | |
| 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | PTA主催歓送迎会 |
| 28 | 月 | スポーツテスト集会(2・3年) | |
| 29 | 火 | | |
| 30 | 水 | | |
| 31 | 木 | 和歌山城写生会(5・6年) | |

連休中の過ごし方について

楽しい連休にするために、以下の点について十分ご注意ください。

①地域の方に迷惑をかけない安全な遊びを

放課後や休日の校外指導についてはご家庭の指導が必要です。他の家の敷地に勝手に入ったりしている子がいるようです。してはいけないことはしっかり注意してください。

②交通安全に気をつけて

自転車の二人乗りや曲がり角の飛び出しなど、危険なことは絶対しないようにご注意ください。

③校区外に遊びに行かない

校区外やスーパーマーケットに遊びに行っている子がいるようです。子どもたちだけで、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等、また、校区外(和歌山駅など)にも遊びに行かないようにご注意ください。

下校時刻の変更について

研究授業等の関係で下校時刻が下記のとおり変更となりますのでご了承ください。

5月23日(水) 6年1組 14:40
その他の学級 13:30

6/1 プール掃除、6/15 授業参観・懇談・救急蘇生法講習会、6/18 プール開き