



学校だより

雑賀崎小学校
7 月号
令和6年度
2024年度

☆ 朝食で、毎朝スイッチを入れましょう。（農林水産省 HP より）

○ 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ



私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的に

いきいきと過ごすための大事なスイッチ。

毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

○ リズムよく生活して健やかに!「体内リズム」と「生活リズム」

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？

一日単位で、すいみんや体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。

これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレしてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。



「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。

夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖(くせ)」をつけましょう。

農林水産省 HP

消費・安全 > 食育の推進 > 子どもの食育 > 確かめよう!自分の一日 > 朝食が大事なワケ より

○ 高学年になるにつれて、自分でできることを増やしてください

小学校を卒業して中学校へ進学し、その後、高校や大学に進学したり、または仕事に就いたりすると思います。



リズムよく生活したり、朝ごはんを食べたりということを、子どもが自分でできないと、遅刻したり休んでしまったり、勉強や仕事に影響が出てきます。

中学生になって急に「自分でしなさい。」と言っても、それは無理がありますので、少しずつ子どもが自立していけるように、高学年になるにつれ、子ども自身にさせることを増やしてほしいです。



朝は忙しくて…というお声もよくありますが、朝ごはんは、パンを焼いたり、ご飯にふりかけをかけたりして、自分で食べられるように、前の日にパンや

白ご飯の用意だけでもしていただけたらと思います。

また、5年生の合宿までには、お風呂を一人で入れるようになっておけば、中学生になって忙しくなっても、保護者の方の負担は大きくならないと思います。



■ 夏休み明けの短縮は [] まで

夏休みの前後の授業は、[]
[] 下校にしています。



2 学期のスタートが、[]
なので、[] までの [] とします。

ただし [] は、4・6 年生の委員会を 5 限に実施しますので、この日の4・6 年生は、[]
[] となります。

今年は下校時刻が少しややこしくなっていますが、よろしくお願いします。