



宮の杜



早寝・早起き・朝ごはん

早寝



早起き



朝ごはん



「早寝・早起き・朝ごはん」この言葉を見聞きするようになって久しい気がします。これは、

子供たちの体力低下や基本的な生活習慣が身についていない状況をかんがみ、社会全体の問題として子供たちの生活リズムの向上を図っていくために平成18年に全国協議会が発足して、文部科学省も連携して「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートしました。その後、PTAや家庭教育の場などで広く推進されてきています。

毎日朝食を食べている子供の方が、食べていない子供よりも学力や体力の検査結果が高いという関係については、お聞きになった事もあると思います。この「早寝・早起き・朝ごはん」には科学的にも証明されている効果がたくさんあるのです。

【睡眠の効果】 睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に活発に分泌されます。

【朝の光の効果】 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。

【朝食の効果】 脳のエネルギー源である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。朝にはそれらが少なくなっていますので、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。また、朝食をよく噛んで食べることで脳が覚醒し活発になります。

子供たちを取り巻く環境が急速に変化する時代ですが、その環境が子供たちの健やかな成長に悪い影響を及ぼしてしまっては残念です。ゲーム・スマートフォン・タブレット等の使う時間や時刻は？ 使い方は？ 視聴する内容は？ 御家庭でも話題にしてください。「早寝・早起き・朝ごはん」ができない原因となっている場合があります。子供たちの健やかな成長には規則正しい生活習慣が大切です。17年前から言われ続けていることですが、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」に各御家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。



◆ 読書に親しむ秋 ◆

今月は「校内秋の読書月間」でした。この期間に、各学年や全校で読書の楽しさを味わう様々な活動が計画され、読書に親しむことができました。



【3年生による1年生への読み聞かせ】



【2年生による1年生への音読劇の発表】



【児童集会での読書クイズ】



【たんぽぽママさんによるお話会での読み聞かせ】



【先生方によるお話会での読み聞かせ】

◆ PTA 事業部によるトイレ掃除 ◆



事業部の皆さんが、体育館のトイレ掃除をしてくださいました。手が届かない高いところや日頃の清掃時間では取り組めない隅々まできれいになりました。ありがとうございました。

◆ 地域学校協働活動～ねったぼ作り ◆



3年生が総合的な学習の時間に、地域の皆さんや保護者の方の御指導、お手伝いをいただき、収穫したサツマイモをつかった料理をしました。各家庭でも子供と一緒に料理作り等チャレンジしてはいかがでしょうか。

地域で育む「かごしまの教育」県民週間では、地域の方々に多数来校していただきありがとうございました。今後とも機会あるごとに子供たちを見守っていただきますようよろしくお願いいたします。

日 曜		12月
1	金	宿泊学習休養措置(5年)
5	火	全校朝会(人権集会) PTA 運営委員会
6	水	子ども貯金日 学校運営協議会
9	土	らん RUN フェスティバル 2023
11	月	らん RUN フェスティバル 2023 予備日
14	木	全学年 5 時間授業 読書の日 ほたる号来校 14:45~15:30
16	土	PTA 門松づくり
22	金	終業式

