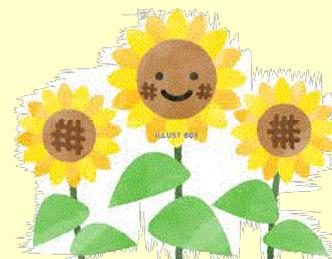


教育目標

夢を一緒にかなえよう

～気付き・考え・高め合う～

ひまわり



住所：〒893-0057 鹿児島県鹿屋市今坂町12560-2

電話：0994-44-8725 FAX:0994-40-1220

HP：[//www.edu-kanoya.net/edu/nishiharadaies/index.html](http://www.edu-kanoya.net/edu/nishiharadaies/index.html)

～「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な一日を～

校長 西 康人

校長室の入口に、「校長先生からのメッセージ」という小さなホワイトボードを掛けてあります。2学期からのホワイトボードには「早く寝てしっかり朝ごはんを食べてくださいね。」と記しています。

朝食は、元気とやる気の源であり、新しい一日のスタートにとっても大切です。皆様もよくご存じと思いますが、寝ている間も体はエネルギーを使っているのです。朝になると体を動かすエネルギーが少なくなっています。朝食を摂ることで、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を補うだけでなく、午前中に使うためのエネルギーも補充することができるのです。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかないそうです。朝食を摂らないと、前日の夕食から給食時間まで12時間以上ブドウ糖の供給がないこととなります。そうすると、午前中の学習活動に集中できるでしょうか。実際に、朝ごはんの摂取状況が学力と相関することが「全国学力・学習状況調査」の結果からも分かっています。脳にしっかりとエネルギーが供給されているかに関係しているのかもしれませんが。

ご家庭では、子どもたちにバランスのよい朝食をしっかりと摂らせ、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、学校生活の大部分を占める午前中の1時間目から4時間目に、脳や体がしっかり活動できる状態を作ってあげましょう。

ところで、朝食をしっかりと摂るために更に大切なことが「早寝・早起き」です。文部科学省の調査結果から、朝食を欠食する大きな原因が、夜型生活によるものだということが分かっています。就寝時刻が遅くなると朝食を欠食する割合が高くなるようです。夜型生活になる原因の一つに、寝る直前までスマホやゲーム、PCを見続けるスクリーン漬けがあるようです。様々な研究機関の調査結果から、寝る前にスマホ等を見ていると脳が覚醒し、良質な睡眠とならないため、朝の寝起きが悪くなってしまうことが明らかになっています。

これらのことから、「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもたちの生活リズムを整える上でとても大切なことが分かりますが、「うちの子はなかなかできない」と悩むご家庭もあるのではないのでしょうか。

その解決に向けたヒントを先日9月21日に開催された「市青少年育成・家庭教育講演会」の講師、日本体育大学教授の野井真吾さんから学びました。講演の中で野井さんは、「早寝・早起き・朝ごはん」が実現できない子には、「光・暗闇・外遊び」が有効であると話されました。「外遊び」をすると「光」を浴びることになり、その上で夜は家の照明を少し暗くするなどして「暗やみ」を大切にすることで、メラトニンという眠りのホルモンが分泌され、自然と「早寝・早起き」が実現し、早く起きると「朝ごはん」が食べたくなくなるというのです。ポイントは「スクリーンタイム」をどれだけ減らし、外で元気に遊ぶ「外遊び」とのことです。

私も早速、自宅の照明を少し暗めに設定してみたところ、その夜はすぐに眠気がやってきて、気持ちよく睡眠をとることができました。また、朝食もおいしく摂ることができました。個人差はあると思いますが、なかなか寝付けず、早起きができないお子さんの対応で困っているご家庭は、試してみてくださいはいかがでしょう。



ご協力ありがとうございました!!

8月25日(日)の6:30から、PTA環境整備部と1・2・6年の長子家庭の保護者、6年生児童で本年度1回目のPTA愛校作業を実施しました。村上整形外科裏の駐車場、今坂町住宅側の斜面等、雑草が生い茂っていた場所がすっかりきれいになりました。また、新しい図書室に本を運んだり、廃棄物の運搬を手伝っていただいたりしました。早朝から多くの方のご協力をいただき、本当にありがとうございました。10月12日(土)に、3、4、5年生の保護者で2回目の愛校作業があります。2回目は、B棟から仮設校舎への荷物移動が中心になります。ご協力よろしくお願いします。



1学期の学校評価から

学校評価アンケートのご協力ありがとうございました。結果を分析し、教育活動を更に充実させてまいります。アンケートの主な結果は下のとおりです。(4段階評価)

【保護者アンケート】(共通実践事項)

評価項目	評価平均
学校だよりや週報等は、学校やお子さんの様子を伝えるものになっていますか。	3.58
お子さんは、日常の基本的なあいさつが身に付いていますか。	3.32
お子さんは、生活習慣に気を付けていますか。	3.26
お子さんは家庭学習(学年×10+20分)の目標を守れていますか。	2.95
ご家庭では家族で読書する機会がつかれるように心がけていますか。	2.50
お子さんは、地域の活動に参加していますか。	2.28

【教師アンケート】

評価項目	評価平均
問題解決が図れるようにするためのめあての設定が行われているか。	2.9
自分なりの考えを書く活動を取り入れた「振り返り」が行われているか。	2.5
子どもの立場に立って、よさを認める声かけをしているか。	3.2
進んで子どもが本を読むような具体的な手立てや声かけをしているか。	2.9
一校一運動「なわとび運動」など、子どもが進んで体力作りに取り組むような、働きかけの工夫がなされているか。	2.9

【保護者の意見への回答(主なもの)】

- 村上整形外科の裏の駐車場について→地域の方(地主)の許可を得て、PTA会長が千代田探石(元PTA会長)に依頼して探石を入れていただき、愛校作業で整備を実施しました。
- 給食着(自前の給食着やエプロンの着用)について→学校給食委員会で検討中。後日、改めてお知らせします。
- 普段のプール授業の見学→プール授業の見学は許可しています。担任へ連絡してください。
- PTA活動について→PTA活動の在り方については、今後執行部で検討していきます。
- 日傘の使用について→日差しの強い日の日傘の使用は差し支えありません。使用の際は、交通安全や周囲の様子に気を付けて差すよう、十分指導してください。

えくほ学級(家庭教育学級)にぜひご参加を!!

9月は、読み聞かせボランティアグループ「ちちん☆ブイ」を講師に「楽しい読み聞かせ教室」を開催しました。大型絵本での読み聞かせや、牛乳パックを使った工作をしました。

また12月は、「小学生のためのスポーツ栄養学」を計画しています。お弁当を食べながら、鹿屋体育大学の先生の講話を聞く予定です。全校児童に案内文を配布する予定です。ぜひご参加ください。



10月の行事予定 ※ 変更の可能性有り

日	曜	主な行事
2	水	視力検査(5年)
3	木	視力検査(4年)
7	月	視力検査(1年)
8	火	視力検査(2年)
9	水	視力検査(6年) 宿泊学習(5年~10日) B校時
11	金	5年生休養措置日
12	土	PTA愛校作業(13:30~)
14	月	🇯🇵スポーツの日
15	火	児童とのひまわり相談(~18日) 保護者との教育相談(18,23,24日)
22	火	市陸上記録会
24	木	クラブ活動
25	金	秋の一日遠足(1~4年生)
27	日	PTA地区対抗子ども球技大会

全国学力・学習状況調査の結果

	本校	本県	全国	全国との差
国語	74.0	69.0	67.7	+6.3
算数	68.0	62.0	63.4	+4.6

6年生を対象に4月に実施した全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。本校の結果は上記のとおりです。国語、算数ともに全国を上回りました。同じく4月に実施したNRT標準学力検査の結果と考え合わせると、国語では「話すこと・聞くこと」、算数では「図形」が課題になっています。

学校では、基礎・基本の定着とともに、子どもたちが考えを深め合う授業を工夫していきたいと考えています。家庭でも、本読みや漢字、計算の練習など家庭学習の充実を図っていただき、連携して子どもの学力向上を目指しましょう。

祝 5連覇!

8月3日(土)に6年生を中心として、かのや夏祭り総踊りに参観しました。息の合った踊りと工夫された山車が評価されて見事、小・中学校の部で第一位になりました。6年生にとっていい思い出になりました。

