



「早寝・早起き・朝ごはん」

校長 花光潤一

本校では、10月28日～11月1日の1週間を「生活振り返り週間」として、子どもたちの生活習慣や学習習慣をチェックする機会を設けました。

そこで、今日は、「早寝・早起き・朝ごはん」について考えてみたいと思います。よく耳にする言葉ですが、特に成長期の子どものとて、とても大切なことなのです。学校でも「早寝・早起き・朝ごはん」を推進していますが、取り組むのは、とても難しく、それは、全てが家庭での取組になるからです。当然、各家庭での生活のリズムや環境、それぞれの事情も異なる中、寝る時間や起きる時間を一斉に決めることはできません。

しかし、「睡眠」は、とても大切で、しっかり睡眠をとることで、毎日、心と頭と体がリセットされ、成長ホルモンの分泌を促すことが証明されています。

また、「朝ごはん」は、1日のエネルギーの源です。朝食は、そんないくらも食べなくてもいいかと思いますが、パンと牛乳などの飲み物にちよとしたバナナなどの果物や野菜で十分かと思いますが、高学年になると、自分で朝食を用意して食べるいうのも良いことだと思います。昼には、しっかりと栄養バランスを考えて作られた給食があります。1日3食、しっかりと食事をとることが大切です。

残念ながら、梅っ子の中には、朝から覇気がなく、たるそうにしていたり、あくびをして眠そうなお子もいます。しっかり睡眠をとって、すっきりと目覚め、朝食でエネルギーを補給する。エネルギーをしっかり蓄え、心と頭と体で登校する。学校では、子どもたちが元気いっぱいエネルギーを使って、心と頭と体を鍛えるような活動を提供する。そして、子どもたちが、毎日充実した家庭生活や学校生活を送ってくれば、これ以上うれしいことはありません。

学校でも呼びかけて参りますので、是非、この機会に、各ご家庭ごとの「早寝・早起き・朝ごはん」を子どもたちと一緒に考えていただけたらと思います。



◆ 11月行事予定 ◆

- 1日(金) 月曜校時 PTA運営委員会
2日(土) 吹奏楽の集い 廃品回収
5日(火) 1・2年放課後学習
7日(木) 6年放課後学習
8日(金) 3年放課後学習 いたみっこアート展(～13日(水))
10日(日) さくら塾 合同自主防災訓練
11日(月) 4・5年放課後学習
12日(火) 1・2年放課後学習
13日(水) 委員会④
14日(木) 校内音楽会 オープンジュニアハイスクール(6年)
15日(金) 音楽会会場準備(5・6H)
16日(土) 音楽会
18日(月) 代休
19日(火) 2年放課後学習
21日(木) 関西スーパー見学(3年) 6年放課後学習
22日(金) 3年放課後学習
25日(月) 4年放課後学習 桜台地区コミュニティ
26日(火) 個人懇談① [全学年 14:20 下校](#)
27日(水) 個人懇談② [全学年 14:20 下校](#) 月曜校時
28日(木) 個人懇談③ [全学年 14:20 下校](#)
29日(金) 連合音楽会(午後:5年)

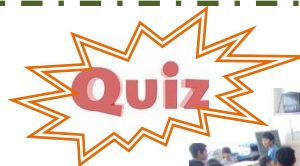


◆ 12月のおもな予定 ◆

- 2日(月) 個人懇談④
3日(火) 個人懇談⑤
7日(土) もちつき大会
10日(火) 自転車安全教室
12日(木) 一斉パトロール
13日(金) 防犯訓練
24日(火) 給食最終日 [全学年 13:40 下校](#)
25日(水) 終業式



児童集会で「全校クイズ大会」



10月24日(木)に体育館で「全校クイズ大会」をしました。
1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生がペア学級となり、
その中で十二支のグループに分かれました。

上級生が下級生の見本となり、下級生も上級生と一緒に相談して
クイズに答えていました。このような異学年交流を通して、学年を
超えてお互いを大切にできるさくらっ子に成長してほしいと思います。



【顔合わせの会】



【十二支の名前のグループに集合】



【進行は全て高学年】



【正解して大喜び】