

学校だより

2015 白砂青松 10



いちき串木野市立市来小学校 平成27年10月
http://www12.synapse.ne.jp
TEL 36-2006 FAX 36-4625

生活リズムを大切に

～早寝早起き朝ごはん運動の推進～

校長 内田 純 隆

「おはようございます。」と元気よく登校してくる子ども、反対に、ちょっぴり元気のない子どもと、毎朝、子どもたちは色々な表情を見せます。中には、「朝ごはん食べてきましたか。」と尋ねると、「食べていません。」と答える子どもがたまにいます。

ご存じのとおり、生活習慣は、子どもの学習意欲・体力・気力に大きな影響を与えています。国民運動である「早寝早起き朝ごはん」運動を積極的に推進して学習意欲・体力・気力を身につけた子どもを育成しましょう。

【早寝・早起きの効用】

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

睡眠中にメラトニン（暗くないと分泌されない）や成長ホルモンが分泌される。朝起きて太陽の光を浴びてセロトニン（神経伝達物質で気分を穏やかにする）が活発化する。

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、無表情になる等の情動面に影響を与えます。逆にしっかりと睡眠習慣を身につけると心の安定、身体の発育や成長、学力面などに影響します。

まずは、朝早く起きることから始めましょう。

【朝ごはんの効果】

朝食を食べることは、子どもにとっても、大人にとっても大切なことです。毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。逆に、朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

朝ごはんをしっかり摂ることは、栄養面だけではなく、よく噛んで食べることによって脳や消化器を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

ご声援、ありがとうございました

10月4日(日)、秋晴れのもと第69回秋季運動会を実施しました。



5・6年生の組体操

保護者、地域の皆様など大勢の方々に応援していただき、子どもたちは短距離走やリレー、ダンスなどに練習時以上の力を発揮していました。温かい御声援をありがとうございました。また、準備や後始末にも御協力いただき、心より感謝申し上げます。

地域の先輩に学ぶ

地域の方々の専門性や特技を生かして学校教育を支援する「学校支援事業」を活用して、陸上記録会に向けた練習では、走り方やバトンパスの仕方などを、家庭科の授業では、ミシンの使い方を教わりました。ありがとうございました。



陸上競技会の練習



家庭科の授業（ミシンの学習）

入賞おめでとう

市健康に関するポスター審査会

入選 5年 植田 悠斗 6年 西久保 莉乙奈

地かえて祭り俳句作品コンクール

(※11/7～8の「地かえて祭り」会場で展示されます)

最優秀賞 2年 大久保 結依 3年 赤崎 乙葉

入選 2年 中村 優花 3年 平川 義経

4年 大園 颯太 6年 中村 光希

市小学生陸上記録会

6年男子800M走 1位 逆瀬川 敬

5年女子走り幅跳び 1位 末吉 身百

5年女子走り高跳び 1位 當田 麗奈

6年男子400Mリレー 2位 市来小A

(久田英幸、宇都凌矢、西小野皓大、逆瀬川敬)

5年男子走り幅跳び 3位 今辻 拓真

6年男子走り高跳び 3位 湯山 宗太郎

6年女子400Mリレー 3位 市来小A

(佐藤茜音、藏菌愛梨、濱田真穂、永井祭理)

全国書画展覧会

広島県知事賞 3年 平川 義経 (敬称略)

不審者対応避難訓練

10月13日(火)、不審者対応の避難訓練を実施しました。校区内の子ども110番の家、警察署の方々にも御協力いただきました。市内でも毎年数件の不審者による事案が発生しています。御家庭や地域の皆様の協力で、未来ある子どもたちの安全を守っていただけるように御協力をお願いいたします。



絶対についていきません

11月の行事予定

※ 11月の安全指導…3の1

2日(月)地域が育む「かごしまの教育」県民週間(～6日)

まつぼっくり読み聞かせ

4日(水)避難訓練(火災想定)

5日(木)PTA防犯パトロール(3の1)

6日(金)高齢者とのふれあい活動

8日(日)国民文化祭(金管バンド出演 鹿児島アリーナ)

9日(月)スクールカウンセラー来校

10日(火)市来クリーン作戦(1・2年)

11日(水)市音楽発表会(4年、市文化センター)

代表委員会・児童保健委員会

12日(木)命の日

15日(日)学習発表会、家庭の日

16日(月)振替休日

17日(火)集金日(～19日)

市来中研究公開のため4時間授業(給食あり)

18日(水)教育相談(～27日)、川上小学校との交流

21日(土)PTA防犯パトロール(3の1)、青少年育成の日

23日(月)県小学校アンサンブルコンテスト

(合唱団出演 みやまコンセル)

24日(火)家庭学習強調週間(～30日)

25日(水)市来クリーン作戦(3・4年)

PTA理事会、総務委員会

26日(木)芸術鑑賞会

28日(土)県PTA委嘱公開(東市来)

30日(月)校内人権週間(～12月4日)

スクールカウンセラー来校

12月の主な行事予定

4日(金)持久走大会、学級PTA

6日(日)市ドッジボール大会、ふれあいフェスタ(バザー)

13日(日)PTAリサイクル活動、門松作り

15日(火)幼小中合同避難訓練

24日(木)終業式、大そうじ