



大王松



2学期に向けて 生活リズムを整えるには？

菅牟田小 校長 鈴木 淳



長い夏休みもあと10日となり、いよいよ2学期が始まります。楽しい思い出がたくさんできたことと思いますが、同時に生活リズムが崩れてしまったご家庭もあるかもしれません。2学期を元気にスタートするためにも、今から少しずつ生活リズムを学校モードに戻していくことが大切です。まずは、早起きして、朝日を浴びることです。私たち人間は、他の動物と同じように太陽とともに起き、太陽が沈むと眠るという生活をしてきました。高度経済成長に伴い、昼夜を問わず活動できる環境が整ったことは便利で、素晴らしいことですが、体や心に不調をきたす自律神経の乱れという問題を抱えることになりました。確かに、ニュース等で野生のシカやイノシシが自律神経の乱れが原因で生息数を減らしているという話は聞いたことはありません。それでは、現代社会での生活の中で自律神経を整えて、万全の状態で2学期を迎えるのはどうしたらよいのでしょうか。

そもそも「自律神経」って何でしょうか。私たちの体は、起きている時に活発になる**交感神経**と、リラックスしている時に活発になる**副交感神経**という2つの自律神経によってバランスが保たれています。生活リズムが乱れると、この自律神経のバランスが崩れやすくなり、集中力の低下や体のだるさ、イライラなど、様々な不調につながることとされています。

「自律神経」を整える方法とは？



☆ ポイント1 「生活リズム」

- 早寝早起きを心がける：学校がある時と同じ時間に寝起きするよう、少しずつ調整していきましょう。
- 決まった時間に食事をする：特に朝食は重要です。
- 日中に体を動かす：適度な運動は、夜の質の良い睡眠につながります。
- 寝る前にリラックスする時間を作る：スマートフォンやゲームは控え、ぬるめのお風呂に入る、読書をするなど、心身を落ち着かせる時間を作りましょう。



☆ ポイント2 「朝ごはん」

西洋のことわざに「朝は王様のように食べ、昼は貴族のように食べ、夜は貧者のように食べる」というものがあります。文化は違っても、朝の食事の大切さは変わらないと思います。なぜ朝食が大切かと言うと、朝食をしっかり摂ることで、体にエネルギーがチャージされ、脳も目覚めて午前中から集中して学習に取り組むことができるからです。とはいえ、朝は、大人でも食が進まないことがあります。食が進まないときは、どうすればいいのでしょうか。お子さんが朝食をあまり食べないようでしたら、以下のような工夫も試してみてください。

- 好きなものを取り入れる：パンやご飯だけでなく、フルーツやヨーグルト、スープなど、お子さんの好きなものから少しずつ始めてみましょう。
 - 手軽に食べられるものを用意する。忙しい朝でもサッと食べられるように、おにぎりやサンドイッチ、シリアルなどもおすすめです。
 - 一緒に準備する。お子さんと一緒にメニューを考えたり、準備を手伝ってもらったりすることで、食べる意欲につながることもあります。
- ※ 夏休みはあと10日、最後の夏休みの思い出を作るのと同時に、2学期に向けて、心と体の準備も進めていきましょう。

1学期終業式 ～ やりぬくこと。それが自分が成長した証し ～



1学期の終業式の様子です。2年生の田中やえさんと4年生の福留悠太さんが代表児童として1学期の振り返りを発表。成長した自分をたくさん紹介してくれました。校長先生のお話では、1学期に頑張ることだった「やり抜く」について、子どもたちの実際の姿を紹介し、その頑張りを褒めてくださいました。夏休みに入る1学期の最後に、みんなが自分の頑張りを確認し、自分を褒めることのできた素敵な時間になりました。

夏休みの菅牟田っ子 ～ みんなに、ぼくたちの「元気パワー」を贈ります パート1 ～

【三柱神社六月灯】



保護者の「ダンシング・ヒーロー」に飛び入り!
親子で会場を盛り上げました!!

毎年恒例の「三柱神社六月灯」が今年も盛大に開催され、笑顔あふれるすてきな時間になりました。子どもたちは、この六月灯に向けた竹太鼓練習に、朝活動や合同音楽の時間で取り組み、元気あふれる竹太鼓を披露することができました。皆さんに元気を届けられていたら嬉しいです。

【曾於市子ども議会】



曾於市では、主権者教育の一環として毎年8月に「子ども議会」を行い、子どもたちが議会の様子を、体験を通して学ぶよい機会になっています。

今年は「総合的な学習の時間」で5・6年生で調べ検討した「地球温暖化の解決」をテーマに6年生の福留実結さんが発表。菅牟田の水資源や水車を生かした小水力発電の取組を、市内から全世界に広めることで、温暖化を食い止める一助になることを提言しました。菅牟田の環境が世界を救うかもしれない。子どもたちの想いは、故郷を通して世界へと広がっています。

9月の主な行事

- 1日(月) 始業式(給食有り 12:50下校予定)
- 2日(火) 5時間授業
そば種まき(2・3校時)
- 3日(水) 5時間授業
身体計測・視力検査
- 11日(木) 保護者読み聞かせ(田中さん)
- 11日(木)～19日(金)
教育相談
- 18日(木) クラブ活動
- 19日(金)～29日(月)
親子読書週間
- 24日(水) がん教育(兼 家庭教育学級)
5校時(5・6年教室)

～おめでとう!よくがんばりました～

表彰の紹介

- 1 令和7年度歯と口の健康週間図画ポスターコンクール 4・5・6年の部
銅賞 原田 仁一郎さん
- 2 令和7年度曾於市図画作品審査会
4年の部
優秀賞 福留 悠太さん

8月7日(木)～8日(金)の線状降水帯発生による豪雨では、被害はなかったでしょうか。もし、**子どもたちに関する被害等**がありましたら学校まで御連絡ください(099-482-0278)。