



しるやま

伊佐市立大口小学校

令和4年6月号

児童数448人



早寝 早起き 朝ご飯

校長 垣内 秀一郎

「早寝 早起き 朝ごはん」これは、子供のための望ましい生活習慣づくりへのキャッチフレーズです。

子供の生活リズムの乱れが社会全体の問題となりはじめ、子供の生活リズムの向上を図っていくために平成18年4月に「早寝 早起き 朝ごはん」全国協議会が発足し、文部科学省も連携して推進しています。

随分昔から、この言葉は言われ続けていますが、以前と比べ、スマートフォンやオンラインゲームの普及により、新たな要因で生活習慣を崩してしまう子供が増えている現状があります。

この「早寝 早起き 朝ごはん」を実践するためには、保護者の皆さんの協力なくしてできません。

子供たちは小さな大人ではありません。大人とは違い心身が大きく成長している時期であることを再認識することが大切です。

例えば、「朝ごはん」についてですが、登校時の子供たちに「朝ごはん 何、食べましたか？」と声をかけると、「バタバタしていて何も食べていません。」と答えるお子さんもいます。

大人にとっても朝食は体力や健康の維持のために重要です。子供たちにとっての朝食は、体の成長に直結します。今の時期の子供たちの成長は著しく、もちろん個人差はありますが、1年間で身長が10cm以上伸びる子供もいます。健やかな成長のためにはバランスのとれた定期的な栄養補給がとても重要です。もし、朝ごはんを抜いてしまうと、カロリー・栄養ともに不足してしまうのです。

また、最近、日本全国で「熱中症」の危険性がニュース等でも取り上げられています。予防のためにできることはいろいろありますが、まず言われるのが水分補給です。水分補給と言っても単に飲み物を飲めばよいということではありません。人間はご飯や野菜などの食物からも水分の多くを摂取します。特にみそ汁には「塩分、ミネラル」が多く含まれており、熱中症予防にも適していると言えます。

「朝ごはん」をしっかり食べるためには、早めに寝て、早く起きる必要があります。早めに寝ることで睡眠時間を確保できます。やはり「早寝 早起き 朝ごはん」は成長期の子供たちにとって、必要不可欠なサイクルと言えます。



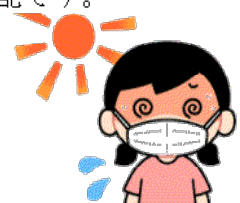
中高生になると自分でできることも増え、自分の意思で自分の生活スタイルを判断できることも多くなりますが、小学生のうちは、保護者の方々の考えがそのまま子供たちの生活スタイルに反映されます。

発達、成長には適齢期があり、心も体も成長するこの時期の重要性を考え、改めて、子供たちの未来への可能性を広げるためにも、今一度、「早寝 早起き 朝ごはん」への御協力をお願いします。

★熱中症予防★

例年にない短い梅雨が明けました。これから、夏の日差しが照りつける気温の高い日が続くことが予想され熱中症が心配です。

先日、保護者向けプリントでお知らせしたとおり、学校では、体育の授業、休み時間の外遊び、登下校、人との距離（2m以上）がとれる時はマスクを外す、または外してよいことを指導しています。また、帽子を被ることについても指導しています。休みの日に遊びに出る子供たちへの御家庭での声かけもよろしくお願いします。



★★校内人権月間★★

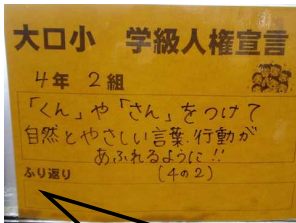
合言葉「自分のことを好きになろう」

6月は、校内人権月間として、さまざまな取組で人権について考える場を設定しました。

「学級人権宣言」

「言われたらうれしい言葉書き」

「人権教室」



全ての学級で人権に関する年間目標「学級人権宣言」を決め、校内放送で宣言しました。



各教室や校舎内に「ぼかぼか言葉」の花が咲いています。みんながうれしくなる言葉を遣うと毎日ハッピーです。

「人権ポスター」



今回は、5・6年生が作成しました。校内の人権コーナーなどに掲示してあります。



第2土曜日の1時間目は、全学級で人権について考えました。

「人権作文紹介」

朝の活動で全学級で人権作文の読み聞かせをしました。

6月の教育活動から



【4年生カヌー体験】「初めてです。」という子もすすい進めるようになりました。



【歯科指導】1～4年生は、歯磨きの仕方やむし歯の原因について学習しました。



【食に関する指導】1年生は、食べ物の3つの働きについて学習しました。



【児童選書会】読書旬間の取組で、3・6年生が新しく購入する本を選びました。

7月・8月の行事予定

<7月>

- 1日(金) ALTとの国際交流(2年) 放課後水泳練習
- 4日(月) 歯科保健指導(6年)
- 5日(火) 授業参観, 学級PTA(1組・3組)
- 6日(水) 放課後水泳練習
- 8日(金) 授業参観, 学級PTA(2組)
- 9日(土) 仲よし体育 文化部による読み聞かせ
- 11日(月) ~19日(火) B校時 *下校時刻が通常と異なります
放課後水泳練習
- 13日(水) 伊佐さわやかあいさつ運動 放課後水泳練習
- 20日(水) 終業式
- 26日(火) 市水泳記録会(予備日:27日)

<8月>

- 1日(月) 出校日
- 19日(金) 出校日
- 28日(日) PTA奉仕作業

