

石岡小・学校だより

No. 3 令和5年6月1日

北茨城市立石岡小学校

「早寝・早起き・朝ごはん」について考えよう!

教務主任 小川 尚志

先日のスポーツフェスティバルでは、たくさんの保護者の方々、地域の方々にご参加い ただき、ありがとうございました。子どもたちの演技や係活動に精一杯取り組む姿や、終 了後の満足そうな笑顔を見ることができました。また、終了後に、テントやテーブル、椅 子等の片付けを最後まで手伝っていただきありがとうございました。おかげ様で素早く片 付けることができました。ご協力に感謝いたします。

さて、今月は「早寝・早起き・朝ごはん」について一緒に考えてみたいと思います。

子どもたちが育つためには、寝ること以外にも大切なことがあります。それは食べるこ とです。私たちが毎日食べているご飯やパンやおかずは、胃に入って消化されブドウ糖と いう栄養になります。この栄養が私たちの体を動かすエネルギーになります。このブドウ 糖は血液の中に入り、体の隅々まで行き渡りエネルギーとなって体は動いています。人間 の脳もこのブドウ糖というものがエネルギーになって動いています。しかも脳がエネルギ **ーとして使えるのはこのブドウ糖だけです。脳のエネルギー**は車のガソリンと同じです。 しかし、残念なことに、脳はブドウ糖を蓄えておくことができません。

脳は眠っている時もエネルギーとしてこのブドウ糖を使っています。だから朝起きた時 の脳はガソリン不足寸前と同じです。朝ごはんを食べてようやく脳にエネルギーが行くよ うになります。朝ごはんを食べない場合、エネルギー不足で(車ならガス欠で動かなくな る)頭もボーッとしてきます。物を考えたり覚えたり計算したり、何かに集中したりなん て、とてもできません。学校まで歩いてくるのにもエネルギーは使われるので、朝のうち にエネルギーの元を補給しておかなければなりません。しっかり朝ごはんを食べることが 重要です。

朝ごはんをしっかり食べるには、やはり「早起き」が大切です。早く起きなければ朝ご はんはゆっくり食べられません。そして早起きには、もうひとつよいことがあります。イ ライラせず穏やかな気持ちになるには、セロトニンという脳の中で作られる脳内ホルモン が必要です。これは、午前5時から7時までの間に起きて朝日を目の中に入れると自然と 体の中で十分に分泌される(湧き出てくる)こともわかっています。

早起きするためには、やはり「早寝」です。テレビを見たり、ゲームをしたり、本を読 んだりして遅くまで起きていると、次の日の朝は起きづらくなります。早く起きられない と時間がないために朝ごはんも十分に食べずに家を出てくることになってしまいます。日 々成長している子どもたちは早く寝ることが大事なのです。眠っているうちに脳や体を成 長させる成長ホルモンが自然と作られています。その成長ホルモンがよく出るためには、 午後9時から10時までに眠りにつくことが大切だと言われています。昔から、「寝る子 は育つ」と言われているように、頭も体も成長していくために、「早寝・早起き・朝ごは ん」の習慣をしっかりと身に付けてほしいと思います。

お知らせ

1学期末の授業参観について(6月28日)

13:40~14:25(授業参観) 14:40~15:10(保護者会) 後日案内文書を配付いたします。

計報のお知らせ

毎朝の登校指導や、米づくり等で大変 お世話になっていました、鈴木みさ子様 が、5月24日ご逝去されました。謹ん でご冥福をお祈り申し上げます。



	• •						
	曜	主 な 行 事		曜	主 な 行 事		
1	木	安全点検 英語教室	16	金	水泳学習開始		
		家庭学習強調週間~7日	17	土			
2	金		18				
3	土		19	月	JRC結団式 ALT		
4			20	火	英語読み聞かせ		
5	月	SUT ALT	21	水	SUT ALT 児童集会(虫歯予防)		
6	火	英語読み聞かせ 委員会活動	22	木	英語教室 算数会		
7	水	SUT ALT クラブ活動	23	金	ノート展~29日		
		ノーテレビ・ノーゲームデー	24	土			
8	木	英語教室 書き取り会	25	\Box			
9	金	ICT支援員来校	26	月	SUT 清潔検査 ALT		
10	土		27	火	英語読み聞かせ		
11					スクールカウンセラー来校(午前)		
12	月	SUT ALT	28	水	SUT ALT メディア教育講演会		
13	火	英語読み聞かせ			授業参観 保護者会 学校運営協議会		
		チャレンジプラン(3・4年:消防署)	29	木	英語教室		
14	水	プール開き8:15~8:30 ALT	30	金	ICT支援員来校		
15	木	英語教室 尿検査二次	※28日メディア教育講演会は保護者は自由参加				

【7月の主な行事】

◇3日(月)SUT 清潔検査

◇11日(火)チャレンジプラン1・2年:アクアマリン

◇15日(土)創立記念日

◇21日(金)夏季休業日~8/31 ◇25日(火)個人面談~27日

••••••

◇4日(火)サックサック隊 委員会 ◇5日(水)SUT チャレンジプランオンライン1:2年

.

◇20日(木)終業式 110番の家訪問

◇6日(木)5時間授業安全点検 ◇7日(金)ザックザックル゙ッスル゙ッル゙

◇12日(水)SUT クラブ全校読書 市スクールカウンセラー来校午後 ピカピカ大作戦

◇17日(月) ● 海の日

☆英語読み聞かせ4·11·18日 ☆英語教室6·13日 ☆ALT来校3·5·10·12·19日

カある学校づくり」の 一人のよさを伸ばさ 取 組

を紹介し

ます

(5/19) 田植え

地域の方のご協力をいただき、全校児童 で田植えを行いました。













(5/27) 石岡スポーツフェスティバル 太陽の下で全力で活躍する子どもたちの 姿が、キラキラと輝いていました。