

めざましスイッチ朝ごはん

食育だより

白石町立有明東小学校
令和2年 6月29日

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますが、子ども達は、汗をかきながらも、元気いっぱいに登校することができ、嬉しく思っています。

さて、本校では、6月15日～21日までの一週間で『早寝・早起き・朝ごはんチェック週間』ということで、全校一斉に早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでもらいました。保護者の皆様にも、ご協力いただき、頑張れた子がたくさんいました。ありがとうございました。

毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることがとても大切です。文部科学省でも、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣が社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進められています。

チェック表を見てみると、習慣化しているお子さんもいれば、保護者の方の声かけにより、何とか達成できた子、なかなか達成できなかったという子も見受けられました。チェック週間は終わりましたが、これからも、『早寝・早起き・朝ごはん』を家族の合言葉にしてがんばってほしいと思います。

～★子どもたちのふりかえりと保護者の方々の言葉から～

【1年生】 〈ふりかえってきづいたことは？〉

おきれた

〈ほごしゃのかたより〉

自分で起きるときの時刻、学校のスケジュールに体が慣れたよかったです。



もっとはせんならぬようにがんばる

週末は早起が出来ないようなせがつあるので平日は、朝のように早く寝ることにしようと思います。

ゴールにいった

入学当初は心配していた朝ごはんも食べられる様になり、毎日の3つの習慣、これから親子で続けたいです。

【2年生】

〈ふりかえってきづいたことは？〉

はやくねるのをがんばりました。

〈ほごしゃのかたより〉

早ね、早おきは、ゆうかんになっています。朝ごはんも、もうすこししっかり食べたいな。

もっと早ねが出来るようにがんばります。

早起き、自分でスムーズに出来るようにこれからがんばりましょう!! 早寝は、時計を見て行動できるようにしています。

もっと早おきでがんばります。

はやくはやくおき! 早くおきかむすかしいですね! いっしょにがんばろうね!

【3年生】

〈ふりかえってきづいたことは？〉

早ねを二とからがんばりたいです。

〈ほごしゃのかたより〉

早ね、早おきできる時と、早起き時があるね。テレビやタブレットに頼らずにしっかりと寝てお母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達と一緒にがんばろうね。

もうちょっと元気で頑張りたい。

朝ごはんは、(お)食(い)べて(い)る(間)朝ごはんから学校に行くまでの間(お)行動しよう!

早ね、早おきができました。

毎日習い事で忙しいですが、3つの習慣は、これから親子で続けていきたいです。



[4年生]

〈ふりかえってきづいたことは?〉

セムラミのあそびの楽しさをフグけたことです。

〈ほごしゃのかたより〉

全部ぬれる事は出来ないので、いつも声をかけられての行動だったので、これからは自分で早寝・早起き出来る様にかんばってほしいです。



もっとおもしろいようにかんばる。

朝ごはんをしっかり食べてほしいのだから、おはなは食べてくれない。好きな物を取り入れて、食べたい野菜は頑張って食べてほしい。



早寝があんまりできていない。

早寝が出来ていないようなので、時間を見て行動出来るようになってね。母より応援します。



[5年生]

〈ふりかえってきづいたことは?〉

早寝ができてきたので、かんばりたい。

〈ほごしゃのかたより〉

本人も自覚してはいるものの、なかなか実行できていないので、早寝、かんばってくださいの一言で。



いがいとはおはなはなまきで来た。

規則正しい生活ができた。特に朝ごはんを毎日おはなはなまきで食べている。



早寝早起きができてきた。

コロナで休校だったのが、今は残っていて早寝・早起きができてきた。ごはんはちゃんと食べています。



[6年生]

〈ふりかえってきづいたことは?〉

土ようびと日ようびは、早起きができたから、土曜日はがんばりたいです。

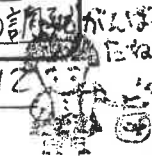
〈ほごしゃのかたより〉

週末は早起きかたより、おはなはなまき以外の日は、早起きかたより。



これからもこの習小費を続けて健康を保つたい。

子供達が「健やかに成長していく為に基本的な生活習慣が大事だと思います。引き続き、朝ごはんをしっかり健康維持を続けてほしい。」



土日もしっかりと早寝早起きができました!なので、これからつづけていきたいです!

早起き朝ごはんは毎日できた。早寝は練習が終わるのまで早く起きる。早起きできる様にしたい。



早寝、早起き、朝ごはんの練習がうまくできて良かった。これからもつづけていきたいです。土日早寝早起きをつづけてほしいです!

3つのうち1つをくると、バランスがわかってほしい。3つともつづけてほしい。



お忙しいところ、心温まるコメントありがとうございました。

チェック表を見てみると、早寝・早起き・朝ごはんの3つの項目の中では、一番できていなかったのが、早寝でした。習い事や部活、宿題などで遅くなってしまうことがあるかもしれませんが、できるだけ早く布団に入り、1日の疲れをしっかりと取ってほしいと感じました。中には、テレビやゲームをして、遅くまで起きている子がいましたので、気をつけてほしいと思います。

★早寝が必要な理由

成長に必要なホルモンは、夜寝ている時にたくさん分泌されそうです。人間は、生後4ヵ月くらいから夜寝ている時に集中的に成長ホルモンが分泌されるようになります。4~6歳ごろからは、寝入ってすぐ、深い睡眠に入っている時に成長ホルモンが多く分泌されるということです。

この分泌が充分でないと、脳や体の成長に影響が出てしまいます。そのため、早く寝て、睡眠を十分にとることは大切なのです。