



学校教育目標：『地域のよさをいかし、夢をもち、未来を担う学校づくり』

めざす子ども像：ひとみ・こころ・いのち かがやく北明っ子

リズムよく生活する子に ～「早寝・早起き・朝ごはん」がカギ～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。北明っ子には、生活習慣をきちんと身につけ、リズムよく元気に生活してほしいと思っています。

(1)早寝早起きのメリットは？

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。早起きすると良いことがあるという意味です。保護者の皆様も小さいころに親から早く寝るように教えられた人も多いと思います。

それでは、実際に「早寝早起き」には、どんな効果（メリット）があるのでしょうか。

～以下は、インターネットの情報です。～

- ① 生活のリズムが整う。
- ② 朝食をしっかり食べる時間があるので、脳が活性化する。
- ③ 朝食をしっかり食べるので、お腹もスッキリする。
- ④ 心にゆとりが生まれる。
- ⑤ 朝の時間を趣味（ジョギング、読書、音楽鑑賞等）に活かすことができる。
- ⑥ 早寝することで、肌の調子が良くなる。 など

以上のようなたくさんのメリットがあります。逆に「早寝早起き」ができなかったら、上記のような効果は得られないということになります。

理想的な睡眠時間は、低学年で10時間以上、高学年で8, 9時間とされています。そしたら、それぞれの子どもが何時に寝ればよいか考えてみてください。

(2)朝ごはんを食べないとどうなる？

「お腹がすいて、力が出ない。やる気が起こらない。」という経験は、だれにでもあることでしょう。ダイエットのために朝食をとらないなど大人はあってもいいかもしれませんが、子どもにとって朝食は欠かせません。

朝食を食べないと、

- 集中力がなく、イライラする。
- だるさや疲労を感じやすくなる。
- 体温が低く、力が入らない。
- 朝食をとらずに空腹の状態で昼食をとると空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になる。



などの影響が出てくることがあります。朝食には、脳や身体のエネルギー補給や生活リズムの調整、太りにくい体作りなどの大切な役割があるそうです。

子どもたちには、しっかり朝食を食べて脳を活性化させ、一日を元気に過ごさせたいものです。

子どもの睡眠時間などについては、急激に型にはめるのではなく、家族で手伝ってあげて生活スタイル（習慣）をつくっていけるとよいと思います。最後に、

起床・就寝時刻や食事など、子どもの生活スタイルと、大人の生活スタイルは異なる

ということをご理解いただき、各家庭で子どもの生活スタイル（習慣）について、振り返りをお願いします。

安全な登校へのご協力ありがとうございます

昨日（6/25）は大雨警報が発令され、1時間遅れ登校の措置をとりました。すべての子どもたちが安全に問題なく、9時ぐらいまでに登校することができました。

昨日はほとんどが車での送りでしたが、北門から入り、南門への一方通行を徹底していただいたのでスムーズな流れでした。今後もよろしくお願いします。

別のお願いです。先日、学校の駐車場で小さい子どもと接触しそうになるということがあったそうです。事故防止のため、駐車場内は時速10km程度のスピードでお願いします。

【お知らせ】

8月11日～14日、17日は学校完全休業日です。事故や災害等で緊急に連絡を取りたい場合は、

教育委員会学校教育課
0952-84-7128

をお願いします。



<7月・8月の主な行事予定>

7月 3日（金）委員会活動、3年干潟体験
7日（火）全校朝会
8日（水）4年福祉体験 ～9日
9日（木）掃除がんばり週間～14日まで
10日（金）クラブ活動、町議会学校視察
14日（火）歯科検診
16日（木）授業参観、学級懇談会
21日（火）地区児童会
28日（火）平和集会
29日（水）1学期終業式、地区別下校
30日（木）夏休み（～8/23）
図書開館日10:00～11:45

8月 5日（水）図書開館日10:00～11:45
6日（木） // 10:00～11:45
11日（火）学校閉庁日～17日まで
18日（火）図書開館日10:00～11:45
20日（木） // 10:00～11:45
23日（日）PTA資源物回収
24日（月）2学期始業式、地区別下校
26日（水）図書返却
28日（金）委員会活動

