



別所だより

横浜市立別所小学校 令和4年12月21日発行



校長 亀田 時雄

一年を振り返って

早いもので、あと10日ほどで令和4年も年末を迎えることになりました。15日（木）に4年生が資源循環局金沢工場へ社会見学に行き、19日（月）に5年生が延期していた六つ川西小学校との球技大会を行いました。3年生の遠足は年越しになりますが、年内に予定していた校外行事を無事に終えることができました。

今年は全学年水泳学習を実施したり、全校児童参加による運動会にしたりして「3年ぶり」という冠が付くことがいくつかありました。少しずつではありますが、できる範囲の中で通常の活動内容に近づけることができました。まだ、予断を許さない状況ですが、来年はその数が今年よりも増えることを願い、新年を迎えたいと思います。

また、11月30日（水）～12月12日（月）には個人面談が行われました。夏休み以降の学校での様子やご家庭での様子を情報交換していただき、どうもありがとうございました。今後の学習指導や学年・学級経営にいかしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



一日の始まりは朝食から

今年の冬至は12月22日（木）で、一年の中で夜が最も長く昼が短い日になります。冬は日照時間が短いため、体内リズムも乱れやすくなるそうです。不安定になりがちな冬こそ、朝食で一日を元気にスタートさせることがよいとされています。

英語で朝食のことを **breakfast**（ブレイクファースト）と言いますが、語源を調べてみると **break**（ブレイク）は「壊す」、**fast**（ファースト）は「速い」という意味ですが「断食」という意味もあります。夜眠っている間は食事が出来ない状態が続くため、その断食状態を朝食食べることでやぶる「断食を壊す（breakfast）」と表現したことから出来た言葉なのだそうです。朝食は脳を含めた全身の体温が上昇するので、身体が活発に活動できるようになり集中力・記憶力・運動能力・体力が高まり、イライラ解消や肥満予防の効果もあります。今年は土日が重なり17日間の長い冬休みになりますので、朝食をしっかり食べて一日を元気にスタートさせてください。