



早寝早起き朝ごはん

校長 三橋 淳子

大変暑い日が続く中、8月28日から前期後半がスタートしました。先生や友達との再会を喜び、各学級で夏休みについて話す子どもたちの様子を見て、心から嬉しく思いました。ただ、お子さんによっては、久しぶりの学校、登校に不安を覚えることもあったのではないかと思います。ご家庭でお子さんの様子をご覧になっていて、ご心配なことがありましたら、どうぞ、いつでも学校にお声かけください。

2日間の授業を終えた場面で何人かの職員に声をかけ、子どもたちの様子を尋ねました。10組のある学級では、7月に「先生が遅れたときは本を読んで待っていてね。」と伝えてはいたようですが、先日、担任が用事を済ませて教室に戻ったところ、事前に指示したわけではなかったにも関わらず、全員が当たり前のように本を読みながら静かに待っていたとのこと。また、1年生のある学級では、4月当初に近い形でのスタートになるかもしれないと考えていたところ、7月末の状態をほぼ維持した形で動き出すことができたとのこと。この話を聞きながら、子どもたちの着実な成長を感じるとともに、夏休み中、生活リズムが崩れないようにと保護者の皆様のご配慮されてこられたことも大きいのではないかと思います。

子どもの成長には、十分な睡眠、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あることから、「早寝早起き朝ごはん」の取り組みが文部科学省からも推奨されています。今回、私も改めて調べてみましたが、大人になってからの資質・能力にも影響するという調査結果も紹介されています。この、「早寝早起き朝ごはん」を基本に、規則正しく生活することを当たり前のこととできるよう、ご家庭でも話題にしていきたいと思えます。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <https://www.hayanehayaoki.jp>

早寝(睡眠)の効果:睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。

早起き(朝の光)の効果:朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。

朝ごはんの効果:脳のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんを食べてブドウ糖やブドウ糖を脳で使いやすくするための栄養素を摂ることにより、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばれるようになります。

今年度は、それぞれの地域の皆様のお知恵とご苦勞によりお祭り等が復活してきています。その中のいくつかに参加させていただきましたが、地域の皆様が子どもたちを、そして学校を、温かく見守ってくださっていること、子どもたちが地域で育っていることを改めて実感する時間となりました。地域の皆様、ありがとうございました。

前期後半も、一人ひとりのお子さんが安心して安全に過ごし、確かな学びを通して成長していくことができるよう丁寧に教育活動を進めて参ります。引き続き、保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力を頂ければ幸いです。よろしくお願い申し上げます。

都田西小学校は今年度「学校用務員業務委託施行校」として協和産業株式会社に用務員業務をお願いしておりますが、夏休み中、校舎内の廊下、階段、特別教室の剥離洗浄及びワックス清掃、カーテン清掃、トイレ尿石除去等の作業を進めていただき、校舎内が見違えるようにきれいになりました。子どもたちや教職員と、この状態を維持できるよう気をつけながら使っていきたいですねと話をしています。近日中に、きれいになった校舎内の様子を都田西小HPでもご紹介いたしますので、ご覧ください。