



# 学校だより

9月号

～友だちいっぱい 夢いっぱい 未来へ向かって かがやく星の子～



気持ちの良いスタートのために

校長 西山 久美子

上星川小学校に元気な子ども達の笑顔が戻ってきました。39日間、それぞれの過ごし方の中で、きっと夏休みならではの経験をしたのではないのでしょうか。ところで、1年間の学校生活の中で、夏休みが一番長い休みとなっています。長かった分、久しぶりの学校にわくわくしている子、どきどきしている子、ちょっと不安に感じている子・・・今日は、様々な思いで家を出発したのではないのでしょうか。まずは「ああ、学校は楽しいな。」と思えるように、一人ひとりにしっかりと目を向けていきたいと思います。保護者の皆様には、何かお気づきの点がありましたら遠慮なく担任までご連絡ください。今日からの学校生活、一回り大きく成長した子ども達のパワーを大いに発揮してくれるものと楽しみにしています。

さて、長期休みの後は「生活のリズムを取り戻そう」と言われますが、それとともに「早寝・早起き・朝ごはん」のフレーズも何度も耳にしてきました。確かに、この3つができれば健康的！と誰もが思います。でも、分かっているけれど、長期休みの後は結構ハードルが高いなあと感じる人も多いかもしれません。

しかし、子ども達にとっての「早寝・早起き・朝ごはん」は、気持ちよく1日をスタートさせ、元気に過ごすために非常に重要です。そして「早寝・早起き・朝ごはん」は、学習意欲、体力、学力に大いに効果があることが証明されています。人間には体内時計があり、日中は活動モードに、夜間は休息モードにリズムが刻まれているそうです。ですから、夜になると自然に眠くなり、朝日を浴びるとリセットされ、また1日がスタートするようになっていくのです。また、寝ている間には、成長に必要なホルモンが分泌されるとともに、心身の疲れを回復させたり、日中の学びを記憶・整理したりしているのです。ですから、体内時計に合わせて、夜になったら早めに寝てしっかり睡眠をとり、翌朝は朝日を浴びて新しい1日をスタートさせることが、体力や学力を伸ばすことにつながっていくのです。また、全国学力・学習状況調査や全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、朝食を食べる子ほど、学力や体力の得点が高いとの結果が伝えられています。朝から元気よく活動し、学習に意欲的に取り組むためにも、朝ごはんをエネルギーをしっかりとれるよう学校でも伝えていきたいです。子ども達が、1日を気持ちよくスタートできるよう、ご家庭でもお子さんと一緒に生活リズムをぜひ振り返ってみてください。

新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだしっかりと対策していく必要があります。学校では、換気・手洗いうがい・黙食などこれまでの取組を再度徹底してまいります。ご家庭におかれましても、引き続きお子様の健康観察へのご協力をお願いいたします。