

学 校 通 信 7月号 平成26年7月1日(火)	尼崎市立園田東小学校 尼崎市東園田町8丁目7番地 Tel 6491-9253 Fax :6491-9331
--	---



早寝 早起き 朝ご飯

校 長 大石 温子

水泳指導が始まり、プールから子ども達の歓声が聞こえてきます。オープンスクール、6月20日の東小Festival、引き渡し訓練にはお忙しい中にもかかわらず、多数の保護者の皆様にご参加を頂き、誠に有り難うございました。今後とも学校行事へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

朝のあいさつ運動で登校してくる子ども達の様子を見ていますと、朝からとっても元気な子、眠たそうな顔で来る子、様々です。子ども達に「昨日何時に寝たの?」と尋ねました。「12時に寝ました。」「10時半に寝ました。」という答えが返ってきました。遅くまで宿題をしていた、ゲームをしていた、テレビを見ていた等が、寝る時間が遅くなった理由だそうです。夜遅く寝ると、やはり朝早く目覚めることができないようです。平成20年の国の調査では、夜中12時以降に就寝する中学生は31%、小学生でも4%と言われています。また、朝ご飯をいつも食べない、食べないことがあると回答した中学生は19%、小学生で13%とも言われています。また、**子どもの頃の生活習慣が大人になっても続いているという結果も出ています**。「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもたちにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れており、体力や学習意欲、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

なぜ、「早寝 早起き 朝ご飯」が大切なのでしょうか。

一つめは睡眠です。体内の成長ホルモンは夜、寝ている間に分泌され、体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めもいいですね。これは体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。**人間の脳は眠っている時にもエネルギーを使っています**。朝起きた時には、脳はエネルギー不足の状態になっています。長い睡眠の後、**朝食を摂らないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちることになります**。

また、**腸は刺激を受けると動くという性質がある**そうです。食事をする事で体温もあがり、かむことで脳も刺激されますます体調もよくなります。ですから、**成長期の子どもたちにとって、生活習慣・食習慣の改善はとても大切なことです**。

もうすぐ楽しい夏休みになります。長い夏休みはどうしても途中で気がゆるみがちになります。まずは、「**早寝 早起き 朝ご飯**」に挑戦させてください。そして、学習や生活面でも、こまめに計画をたて、達成に向けて努力させてください。努力した結果、自分が成長したことが実感できる夏休みになってくれればと思います。

夏休み中は健康と安全に留意し、家庭と地域のきまりをしっかりと守りながら、ふだんの学校ではできないことをいっぱい体験させてくださるようお願いいたします。

5年生が自然学校に行ってきました！ 美方高原自然の家「とちのき村」

6月2日（月）～6日（金）に5年生が自然学校に行ってきました。全員無事に自然学校を終えることができました。1日目の浜小学校との対面式では、大きな声で校歌を合唱、学校の紹介もわかりやすく工夫がなされていました。2日目の鉢伏山登山は**歴史に残るチャレンジ**でした。1,221mの山頂で大合唱した校歌は四方の山々に響き渡りました。3日目の沢登りも全員がトライしました。残念ながら午後からは雨でしたが、野外炊飯は班員で協力して取り組みました。4日目はツリーイングを体験。夜はキャンドルサービス。感極まり、みんなで大号泣しました。5日目は信楽焼の体験。学年のめあて「**クラス力を高める**」を合い言葉に、22名全員がクラスの仲間意識と絆を深める事ができ、クラス力も高まりました。心に残る楽しい自然学校になりました。



7月行事予定

- 4日（金）人権学習（5・6年）
- 7日（月）学校朝会 体重測定（1～3年）
- 8日（火）体重測定（4～6年）
- 9日（水）参観（5校時）学級懇談会（6校時）
- 10日（木）七夕集会
- 14日（月）交流給食
- 16日（水）地区児童集会（5校時）
集団下校（6校時）給食最終日
- 18日（金）終業式（1校時）大掃除（2校時）
- 22日（火）～25日（金）個人懇談週間

☆7月の生活目標

ろう下・階段は右がわを静かに歩こう

☆個人懇談会があります！

7月22日（火）から25日（金）に個人懇談会を実施いたします。学校での学習や生活の様子、ご家庭での様子を話し合いながら、夏休みを迎えるにあたって、長い休みを有意義に過ごすために、学習面・生活面・安全面について学年の発達段階に応じた課題をお話させていただきます。ご来校をお待ちしています。

☆夏季水泳指導・そろばん教室

7月22日（火）～25日（金）

28日（月）～31日（木）

8月25日（月）～29日（金）



☆全校登校日

8月28日（木）1校時終了後下校します。

☆9月の予定

9月1日（月）始業式

2日（火）身体測定（1～3年）

3日（水）身体測定（4～6年）

4日（木）夏休み作品展

水泳記録会（予備日5日）

5日（金）給食開始

☆児童のみなさん、夏休みは積極的に地域の行事に参加し、地域の方々との交流を図りましょう。