



上岩出小学校  
学校だより No.10  
令和元年7月31日  
文責：柏木

(校訓) 花のように美しく 水のようにすなおで 石のように強く

## 夏休み中の生活を確認・見直しましょう

夏休みが始まって10日あまりが過ぎました。子ども達はどのように過ごしているでしょうか。

学校では例年、夏休みが始まってすぐに補充学習を実施しています。今年も全学年で、多くの子ども達が参加しました。当日は、那賀高校の生徒さんも学習ボランティアとして子ども達の勉強を見てくれました。

毎日少しずつ学習する習慣作りが大切です。そして何より、日々の基本的な生活習慣【早寝・早起き・朝ご飯】をしっかりと守ることが大切です。あと1月夏休みも続きますが、今一度夏休みの過ごし方を家の人と一緒に確認・見直しをしてみましょう。

毎年1学期に体力テストを実施しています。個人の結果につきましては、個人懇談会の時に渡しています。同時に運動や生活習慣等に関するアンケートも実施しています。運動や生活習慣については、継続することが大切となります。上記の夏休みの過ごし方もあわせて、各家庭において協力いただかなければならないところもあります。アンケート結果については、今後何回かに分けてお知らせします。

### Q朝食は食べますか

男子：毎日食べる（168人）、時々食べない（31人）、毎日食べない（2人）

女子：毎日食べる（159人）、時々食べない（31人）、毎日食べない（1人）

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一

日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。（厚生労働省HPより）

### Q1日のすいみん時間

男子：6時間より少ない（13人）、6～8時間（61人）、8時間以上（127人）

女子：6時間より少ない（8人）、6～8時間（52人）、8時間以上（131人）

本校では、8時間以上睡眠を取っている割合が全国平均より高く、全体としていい傾向にあります。しかし、8時間に満たない、特に6時間未満の児童も見受けられます。

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。適切な睡眠習慣と健康に関する知識を、学校教育として行っていく、あるいは社会全体に啓発活動を行うなどのことが必要です。（厚生労働省HPより）

午前中、「しんどい」と言って保健室に来る子があります。話を聞くと朝食を食べてこなかったり、夜寝るのが遅かったりと「生活のリズム」と人間本来もっている「体内リズム」のズレている子どもたちが多く見られました。ズレによってからだのバランスが保てなくなると、からだにとってはとても大きなストレスとなり、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあります。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかりたべる「癖」をつけましょう。だから【早寝・早起き・朝ご飯】なんですね。

### 今後の予定

学校閉庁日 8月13日（火）～15日（木）

登校日 8月20日（火） 10時30分下校

始業式 9月2日（月） 14時30分下校

