

あかるく
やさしく
ねばり強く



学校だより

木葉山

玉東町立木葉小学校 校長 水田 剛

「気づき、考え、行動する子どもの育成」 「いい声 いい顔 いい心」に満ちた学校

リズムよく生活する子に～「早寝・早起き・朝ごはん」がカギ～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、十分な休養・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す。木葉小の児童には、生活習慣をきちんと身につけ、リズムよく元気に生活してほしいと思っています。



（1）早寝早起きのメリットは？

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。早起きをするとうまいことがあるという意味です。保護者の皆様も小さいころに親から早く寝るように教えられた人も多いと思います。

それでは、実際に「早寝早起き」には、どんな効果（メリット）があるのでしょうか。～以下は、インターネットの情報です。～

- ① 生活のリズムが整う。
- ② 朝食をしっかり食べる時間があるので、脳が活性化する。
- ③ 朝食をしっかり食べるので、お腹もスッキリする。
- ④ 心にゆとりが生まれる。
- ⑤ 朝の時間を趣味（ジョギング、読書、音楽鑑賞等）に活かすことができる。
- ⑥ 早寝することで、肌の調子が良くなる。 など

以上のようなたくさんのメリットがあります。逆に「早寝早起き」ができなかったら、上記のような効果は得られないということになります。

理想的な睡眠時間は、低学年で10時間以上、高学年で8から9時間程度と言われています。何時に寝ればよいか考えてみてください。

（2）朝ごはんを食べないとどうなる？

「お腹がすいて、力が出ない。やる気が起こらない。」という経験は、だれにでもあることでしょう。ダイエットのために朝食をとらないなど大人はあるかもしれませんが、子どもにとって朝食は欠かせません。朝食を食べないと、

- 集中力がなく、イライラする。
- だるさや疲労を感じやすくなる。
- 体温が低く、力が入らない。



10月の主な行事

8日	前期終業式
11日	指定休業日
12日	後期開始
24日	4年通学合宿（～26日）予定
27日	就学時健康診断
28日	芋糰子（1～4年生）予定
29日	稲刈り（5～6年生）予定

などの影響が出てくる場合があります。朝食には、脳・身体のエネルギー補給や生活リズムの調整、健康的な体作りなどの大切な役割があるそうです。

子どもたちには、しっかり朝食を食べて脳を活性化させ、一日を元気に過ごさせたいものです。子どもの睡眠時間などについては、急激に型にはめるのではなく、家族で手伝ってあげて生活スタイル（習慣）をつくっていきけるとよいと思います。各家庭でお子さんの生活スタイル（習慣）について、振り返りをお願いします。