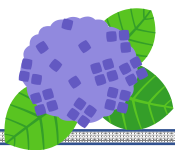


6月号



東田布施小
だより

金 声

令和8年6月1日

〈めざす児童像〉
「進んで考える子」
「思いやりのある子」
「たくましくがんばる子」

「早ね早おき 朝ごはん しっかり食べて 元気に運動」

保健主任 根間 美香

新年度が始まってはや2か月、子ども達は新しい教室にもすっかり慣れた様子です。毎朝校門で「おはようございます。」と元気のよい挨拶をしています。しかし、中には朝から眠たそうな顔をしていたり、「あれっ、具合が悪いのかな？」と心配になったりする様子の子どもも見かけます。お子さんは、家庭で毎日元気に朝を迎えているでしょうか？

保健指導の努力点として、望ましい生活習慣を付けることが挙げられます。早ね、早おき、食事、運動の4点は、発育盛りの子どもたちにとってとても重要な習慣です。

■早ね早おきでよい生体リズムを付ける

脳は毎朝太陽の光を視覚で認識することでリズムを調整しています。また、成長に欠かせないホルモンも睡眠中にたくさん分泌されます。下学年では9時間、上学年では8時間の睡眠をとることが大切です。また、寝る直前までゲームやYouTubeを見ていたりすると、よい睡眠がとれません。熟睡のためにも時間を決めて早めにゲーム等をやめることが大切です。

■朝ごはんて一日のパワーチャージをする

朝食は、一日の活力の元です。文科省の調査では、毎朝朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあることが分かっています。朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは脳や消化器官を目覚めさせ、早ね早おきのリズムを付けることにつながります。

■しっかり運動してよい睡眠につなげる

スポーツや外遊びをしない子どもが増える傾向にあります。幼少期に体をしっかり動かした体験が豊富な大人ほど、やりがいや生きがいをもっている人が多いという調査結果があります。また、子どもは遊びやスポーツを通して人とのよい関わり方を学び、社会性が伸びていきます。ほどよい疲れがよい睡眠につながります。

学校では「生活アンケート」の実施、昼休みの外遊びの奨励、「メディアコントロールカード」の作成、集計などに取り組んでいます。

しかし、「早ね 早おき 朝ごはん しっかり食べて 元気に運動」は学校だけでは身に付きません。保護者の皆様のご協力をいただき、ともに子どもたちのより良い成長のために努力していききたいと思います。



(参考：文部科学省 できることからはじめよう早ね早おき朝ごはん)

R8 チャレンジ目標が決まりました！

6年生が学校の課題を自分事として捉え、よりよい学校にするためにどんな取組が必要なのかを考えました。発案者は、6年生です。目標の達成に向けて、全校で取り組んでまいります。

【R8 チャレンジ目標】

- だまって整列 ろうか歩行
- 言葉を増やそう 毎日読書
- いつも心に よい姿勢



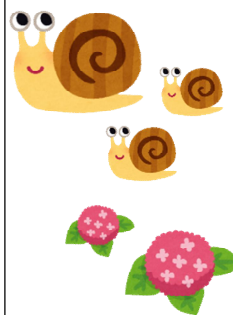
東小トピックス

中学生によるあいさつ運動



5/1(金)、中学生によるあいさつ運動がありました。中学生が気持ちのよいあいさつをしてくれるので、小学生も自然と顔がほころびます。

小学生にとって中学生は年齢も近いので、よい目標となりモデルともなる存在です。「理想とする中学生像」を、あいさつなどの豊かなかわりを通して感じ取ってくれればと思います。



ホテル観察会

東田布施小PTCA主催のホテル観察会が、5/16(土)18:30~20:30、坪曽東光寺集会所(大波野)でありました。

5年生(自由参加)がホテルについて調べたことを聴き合ったりホテル観賞を楽しんだりして、情緒ある初夏の風物を堪能しました。



1年生いらっしやい集会

5/1(金)、1年生いらっしやい集会がありました。縦割り班対抗で二択クイズをしたり、6年生が素敵なペーパーフラワーの花束をプレゼントしたりして楽しい時間を過ごしました。

