



与路小・中学校 学校だより

瀬戸内町立与路小・中学校 学校だより「与路っ子」令和3年6月号

与路っ子 6

「早寝・早起き・朝ごはん」

校長 前泊 勝利

子どもたちが健やかに成長していくには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには、各家庭で親の果たすべき役割は大きくなります。

○ たっぷり運動ぐっすり睡眠

運動を習慣にして、規則正しい生活のリズムをとることが大切です。

○ 同じ時間で早寝・早起き

毎日、早寝早起きして、しっかりと睡眠をとること、リズムのある生活が大切です。

○ 毎日しっかり朝ごはん

1日を元気に過ごせるようにバランスのいい朝ごはんを3食規則正しく食べることも大切です。



○ 睡眠と学習の関係

睡眠には、心身を修復したり、脳を休めたり、記憶を整理したりと様々な働きがあります。とくに成長期の子どもにとって睡眠は非常に重要です。成長ホルモンは血液中に高濃度で存在することにより働きます。低濃度では効果が出ません。成長ホルモンはしっかり寝ていることで高濃度に分泌され、この高濃度の成長ホルモンこそが子どもの成長を促してくれるからです。きちんと睡眠をとらないと苦勞して学習したことも記憶として固定されず、忘れやすくなってしまいます。

○ 食事と学習の関係

食事と学習は切っても切れない関係にあります。食べた物は消化・吸収されて栄養素として体の各部分に運ばれますが、器官によっては特定の栄養素しかエネルギー源としないものがあります。その一つが「脳」なのです。体の中の司令塔の役割を持つ脳は多くのエネルギーを必要とし、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。ブドウ糖を適度に摂取しなければ学習効率に大きな悪影響を与えてしまいます。

7月は「海の月間」「社会を明るくする運動強調月間」です。

第2回中学校集合学習

6月2日(水)、第2回目の中学校三島集合学習会を実施しました。

今回は見学学習ということで、古仁屋高校、手安陸軍弾薬庫跡、油井岳、陸上自衛隊分屯地などを見学しました。

同じ町内にありながらも、普段なかなか訪れることが少ない施設や場所だったので、子供たちにとってたいへんよい学びになったようです。また、それぞれの訪問先でも関係のかたがたに歓待いただきました。多くのおみなさまの支えあっての学習会になりました。本当にありがとうございます。



ふれあい活動

5月29日(土)、地域のかたがたとのふれあい活動を実施しました。

事前に練習した島口での自己紹介に始まり、グラウンドゴルフや八月踊りなど、地域のみなさんと貴重な時間を過ごし、子供たちにとって、たいへん有意義な時間になりました。本当にありがとうございます。



PTA親子レクリエーション

6月12日(土)のお昼にPTA親子レクリエーションとしてバーベキューをしました。

天候が微妙で、実施が危ぶまれたのですが、なんとか実施することができて、みなみな喜ぶよい行事になりました。保護者のみなさま、お忙しい中、御協力ありがとうございました。今後も各種行事への協力よろしくお願いします。



海開き

6月12日(土)には、家庭教育学級も兼ねて、海岸清掃に取り組みました。当初はけっこうな量のごみがありましたが、地域の皆様の協力も得て、かなりきれいになりました。御協力ありがとうございました。その後の水難事故防止教室では、海上保安庁のかたがたから水難事故の際の対応などを学ぶことができました。



おもな7月の行事

- 1 (木) 中学校期末テスト①
- 2 (金) 中学校期末テスト②
- 3 (土) 水泳学習発表会
- 6 (火) 食に関する学習(授業参観)・学級PTA
- 7 (水) 池地小中学校との交流学習(与路会場)
- 8 (木) 学校評議員会
- 15 (木) 芸術鑑賞教室(諸鈍)
- 20 (火) 終業式 大掃除 出前講座