

南富良野小学校便り **やさしく あかるく たくましく**

なんぷっ子

平成30年度
第5号
平成30年9月7日

TEL 52-2311
FAX 52-2375
ikutora-js@furano.ne.jp

生活習慣の見直しを

～ 大切な「早寝・早起き・朝ご飯」～



校長 金光 保

2学期が始まって、3週間が過ぎました。子どもたちは、すぐに学校の生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送っています。

さて、表題の「生活習慣」や「朝食」については、その重要性がいろいろなところで指摘されています。特に朝食は、昔からその重要性が叫ばれ続けてきました。しかし、近年、朝食の欠食率は高くなり、小中学生で約1～2割、高校生ではさらに増え、大学生に至っては約5割だそうです。6年を対象にした全国学力学習調査の児童質問紙では、幸いなことに本校の児童の朝食をとると割合は、毎年とても高い状況にあります。

朝食を抜くと、1日24時間を通して体温が低く、登校意欲・学習意欲も低くなるそうです。また、子どもたちが学校で眠くなる原因として寝不足がありますが、朝食を抜くなどの食生活も大きく影響しているという研究報告もあります。また、朝食をとったとしても、そのとり方や栄養のバランスも大切だと言われています。パン1枚と牛乳だけでは、摂取量は不十分です。



また、睡眠や脳に係る研究も進み、子どもたちにとって「早寝・早起き」がいかに大切かということが、科学的根拠をもって説明されるようになってきました。早寝・早起きと十分な睡眠時間が、子どもたちの「頭・心・体」を育てることに大きく関係していることは間違いのないようです。逆の言い方をすれば、睡眠不足が子ども達の心身の発達に悪影響を及ぼすということです。ちなみに、小学生の理想的な睡眠時間は、10

～11時間とされることが最近が多いようです。

子どもの健やかな成長を願い、子どもの可能性を最大限に伸ばしてあげたいと思うことは当然の親心です。子どもたちの学力や体力の向上のためには、その基盤として基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯）が大切であることに今一度目を向けていただければと思います。

最近の様々な睡眠に係る調査結果から

○睡眠時間が短い、又は夜更かし等で生体リズムが狂うと…

- ・成長ホルモンが睡眠中に分泌されることから、乳幼児の脳や身体の発達に悪影響
- ・知的、情緒的発達の遅れ、自立神経系の失調や低体温による朝の体調不良、意欲の低下
- ・イライラ感の増強、落ち着きのない多動傾向、「キレやすい」傾向

2学期始業式

元気に勢揃い！「2学期始業式」8/20(月)

久しぶりに南ぷっ子の元気な声が、学校に戻ってきました。「お帰りなさい！」しっかり日焼けして、ちょっぴり背も伸びて、なんだか少し大人になった感じがしました。始業式では、1年生：佐々木優斗さん、3年生：加藤凜和さん、5年生：澤井風花さんが夏休みの思い出と2学期の目標を堂々と発表し、南富小2学期のスタートを飾ってくれました。



児童会主催！「いじめ根絶集会」8/23(木)

いじめを絶対に許さない気持ちを育てていくため、南富小児童会が立ち上がりました！児童会は、全校児童にいじめをゼロにするためのスローガンを募集！各学級は、ポスターを作成して、いじめ根絶集会に集結！学級代表が力強く発表して「いじめ根絶」を訴えました。児童会と各学級で作ったスローガンのポスターは、ホールに掲示しています。

今度は、札幌&小樽に行ってきました！「合同修学旅行」8/30(木)～31(金)

南の国へ、レッツゴー！…から、2ヶ月。再度エネルギーをためて、6年生は、合同修学旅行に出発しました！南の名所の次は、もちろん北の名所！札幌&小樽を2日間で満喫しました。6年生の一番人気は～？数々の名所を押さえてナイトプール(夜のプール)！ガトーキングダム(宿泊場所)のプールで遊んだことが最高に楽しかったみたいです！おかげで、夜はぐっすり！



山越え！谷越え!!「教育実習！」9/3(月)～7(金)



「よろしくお願いします！」と、フレッシュな教育実習生が、今年も2人！南富良野小学校にやって来ました！教育大学旭川校2年生(国語教育専攻)鍵水 晶(やりみず あきら)先生、橋本 鷹大(はしもと たかひろ)先生のお2人です。2人の先生は、それぞれ5年生と6年生の学級に入り、子どもたちと積極的に交流！しかも、授業もこなしてしまうパワフルさ！途中、台風で臨休あり！地震で停電あり！と

波瀾万丈でしたが、これも経験！と前向きに捉え、頑張っていました！う～ん、素晴らしい！！

とってもにぎやか！「集合学習②」9/4(火)

南富小&南富西小合同で行う集合学習の2回目です！今回は、すぐに各学年の教室に分かれ、3～5校時の3時間+給食時間を一緒に過ごし、深～く学び合いました。図工で共同作品を作ったり、国語で討論を繰り広げたり、体育でティーボール対決をしたりと、3時間の授業を思い切り楽しんでいました。集合学習は、いつも人数以上のパワーを発揮する不思議な活動なのです！



【9月の主な行事予定】

- 7日(金)臨時朝会:実習生離任式
教育大生教育実習(3～7日)
- 11日(火)クラブ活動⑥
- 12日(水)午前授業、北落合神社祭
職員会議
- 13日(木)マラソン記録会、前期委員会⑦
- 14日(金)発表朝会(6年生)
- 17日(月)敬老の日、南富良野神社祭
- 18日(火)後期児童会選挙
- 20日(木)後期委員会①
- 21日(金)交通安全啓発運動
- 26日(水)職員会議
- 27日(木)後期児童総会
- 29日(土)土曜授業、ファイナルチャレンジ
水害引き渡し訓練
- 30日(日)日曜参観日、PTAレク
子ども絵本まつり

