



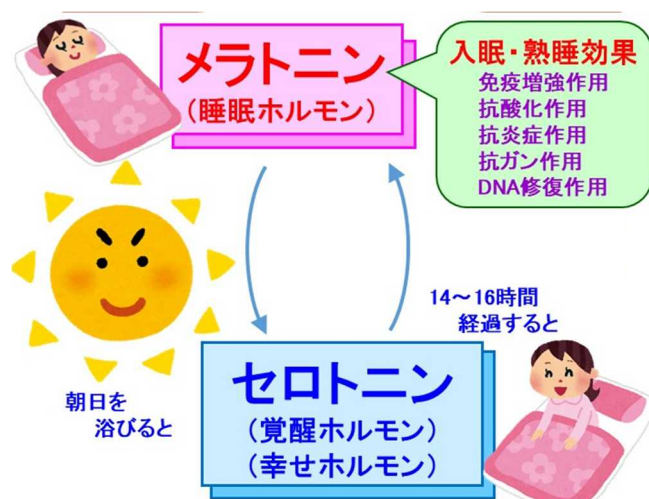
「早寝早起き朝ごはん」は本当に大切なのか？

校長 武田 靖宏

9月に入り、すっかり秋らしくなりました。朝晩は空気がひんやりして、寒さを感じるほどです。また、日が落ちるのもずいぶんと早くなりました。9月～10月の帰宅時刻は午後5時です。暗くなる前に帰宅するよう、ご家庭でも一声かけてください。

さて、表題を「『早寝早起き朝ごはん』は本当に大切なのか？」としました。**結論から言うと、やはりとても大切なようです。**それは単に、「規則正しい生活習慣を身に付けることが人として大切だ」ということではなく、**脳に関するさまざまな研究から、特に子どもの成長には早寝早起き朝ごはんが必要だということです。**大まかに説明します。

まず睡眠についてです。脳の海馬という部分は、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、記憶として定着させます。ですから、学びの定着は、睡眠によって完成するのです。また睡眠中には、子どもの成長に欠かせないメラトニンと成長ホルモンが活発に分泌されますが、それは午後10時から午前2時の間に分泌が増加するそうです。ですから、小学生は午後8時～9時の間には布団に入り、9～11時間ぐらいの睡眠時間が望ましいそうです。



そして、朝の日光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。

このように、**早寝早起きをすることは、体の成長に必要なホルモンの分泌を促し、脳の働きを活発にさせる**のです。「寝る子は育つ」は本当のことなのです。

次に朝食についてです。私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、脳も体もエネルギーや必要な栄養素が少ない状態です。ですから、**エネルギーや栄養素のもととなる朝食を食べることで、元気に1日を過ごし、脳をフル回転させる**ことにつながります。

これは子どもに限ったことではなく、大人でも同じです。忙しい現代人だからこそ、必要なことかもしれませんね。私も子どもと一緒に「早寝早起き朝ごはん」をして、元気な毎日を過ごそうと改めて決意しました。

6年生 修学旅行へ行きました！

9月1日(火)～2日(水)、6年生が小樽・札幌方面へ1泊2日の修学旅行に出掛けました。

小学校生活の中で、とても思い出に残る行事と言われる修学旅行。子ども達は、「規律」「協働」「自己管理」の3つの柱を意識し、仲間と楽しい時間を過ごそうと、準備を進めてきました。

1日目は、東洋水産の工場見学や、小樽水族館見学、小樽堺町通りでの自主研修を楽しみました。宿泊先では、温泉やプール、そしておいしい食事やデザートを満喫していました。2日目は、エスコンフィールド北海道、札幌市青少年科学館を見学し、充実した時間を過ごしました。新しい発見やたくさんの経験をしたようです。

見学先では、公共の場でのマナーや、仲間を大切にする姿もたくさん見られ、大きな成長を感じる2日間となりました。



9月29日(火) 全校参観日 つどい公開

9月29日(火)、全校参観日を行います。この日は参観授業の前に、全校合唱「つどい」の公開も行います。

今年は、「旅立ちの日に」という曲に取り組んでいます。とても素敵な歌詞の曲ですが、難しい曲でもあります。これまで、低音パート(3年生と5年生)と高音パート(1・2年生、4年生、6年生)に分かれての練習や、全校みんなで練習をしてきました。

この歌の大きなゴールは、「卒業式」です。五条っ子全員で最高のハーモニーをつくりあげ、6年生の卒業をお祝いしたいと思っています。参観日には、その練習の過程を披露し、聞いていただくことで、子ども達のやる気や自信につなげていきたいと思っています。

ぜひ、足をお運びください。

〔日 時〕

令和8年9月29日(火)

12:55～13:10 「つどい」公開

体育館にて

13:20～14:05 参観授業(各学級)



10月31日(土) 学習発表会

10月31日(土)、本校体育館にて、学習発表会を行います。これまで学習してきた内容を生かし、その成果を発揮します。

10月13日(火)から、特別時間割が始まり、本番に向けての練習が始まります。

練習の過程での、仲間と協力したり、アイディアを出し合ったりする経験は、子ども達の貴重な学びになると思います。

当日は、たくさんの保護者の皆様のご来校をお待ちしています。

※31日当日の詳細につきましては、改めてお知らせします。午前中に全ての演目が終了となる予定です。



「五条っ子祭 縁日」 10月3日(土)



PTA 特別実行委員会の役員の方が中心となり、現在、準備を進めてくださっています。子ども達に、思い出に残る楽しい時間をという願いで、「おもちゃくじ」「射的」「おかしつり」「千本くじ」「かたぬき」「ポップコーン」「無料あそびコーナー」「フリーマーケット」「揚げパン」等々が、企画されています。当日券も若干準備されているそうです。お子さんと、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

日時・場所 10月3日(土) 12:45～16:00 東五条小学校体育館

