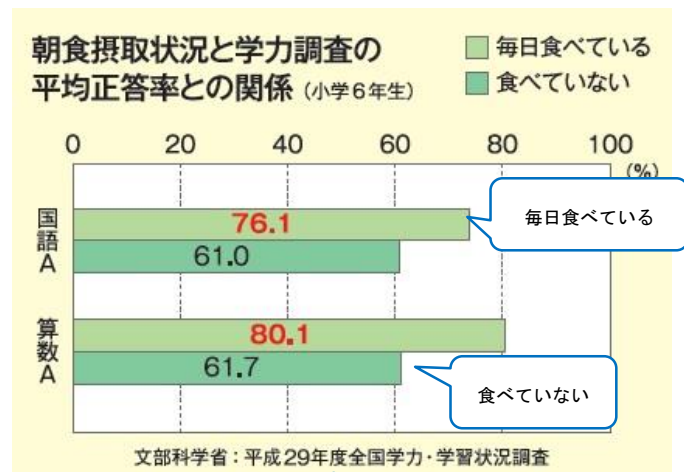
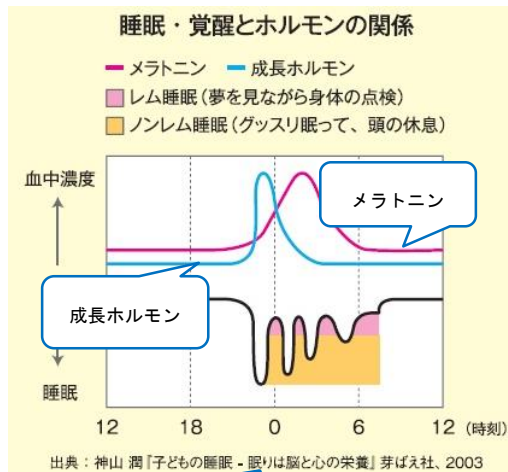


『早ね・早起き・朝ごはん』

校長 井上 邦夫

子どもたちが健やかに成長していくためには、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。師崎小学校では、『早ね・早起き・朝ごはん』をキーワードに、基本的な生活習慣の定着を図っています。言うまでもなく、これは、学校の指導だけでできることではなく、ご家庭でのご理解とご協力が不可欠です。

ところで、4月は、「欠席ゼロ」の日が9日ありました。「素晴らしい」と喜びを超えて、ただただ、感動するばかりです。各家庭で「早ね・早起き」の声かけと「朝ごはん」をしっかりと食べさせていただいているおかげであると感謝しています。これからも、子どもたちが、笑顔いっぱい登校できるようにご支援とご協力をお願いします。



「早ね・早起き」と成長ホルモン

成長に欠かせないホルモンは、生活リズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なうおそれがあると指摘されています。

「朝ごはん」と学力

学力・学習状況調査の結果から、毎日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。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

※資料やその解説は、文部科学省『早寝早起き朝ごはん』国民運動推進のホームページより抜粋したものです。



スクールガードさん、いつもありがとう！

* 1年生の下校を中心に見守っていただいています。



1列にならんで下校します

出し物を各学年で工夫して発表



よろしくお祈りします！

1年生を迎える会(4/27)

* 笑顔いっぱいの会になりました。



進んで発表できました！



手のあげ方が素晴らしい！



授業参観・PTA総会(4/19)

* ご多用の中、ご出席いただき、ありがとうございました。



30年度PTA会長「山本 敬」さん

学校だより「kujira」は師小のホームページにも掲載しています。(カラーで見ることができます)