



平成23年9月30日(金)
南郷小学校だより <第11号>
電話58-1106 FAX 58-0461
ホームページ
<http://www.nango.myswan.ne.jp>
夢・目標に向かってキラリ輝く南小っ子

子どもの生活リズムの確立

～「はやね・はやおき・朝ごはん」推進を目指して～

校長 横江 信一

本校では、目指す児童像の一つである「たくましい子」のスローガンとして、「はやね、はやおき、朝ごはんと朝トイレで元気な朝のあいさつ」を掲げ、基本的な生活習慣の定着により確かな学力の向上に力を入れています。

最近、各学校では、朝からあくびをしたり、そわそわして授業に集中できない子どもが増えているという話を聞きます。本校ではどうでしょうか。ほとんどの子どもは張り切って学校生活を送っていますが、中には、朝から元気がなかったり、体調が思わしくないなど感じる子を見かける時があります。**特に、休日の翌日である月曜日が顕著です。**

このように、朝、落ち着きがなく、授業に集中できない子どもは、朝食抜きと関係が深いことが分かりました。(睡眠不足も大きく影響していますことが分かります。)

その証拠に、朝食と集中力の関係を調べたある調査によると、次のような結果がでています。

【15分間連続して足し算をする作業を5分間の休憩をはさんで2回行った後の自覚症状】

『気が散る』と答えた割合	朝食を抜いた日	52.5%
	朝食を食べてきた日	33.3%

この調査結果に表れているように、朝食を抜くと、脳を働かせるグリコーゲンがほとんどなくなるために、集中力や持久力が著しく低下します。さらに、朝食を抜くと、通学中にいったん体温が上がっても、その後また下がり、体のエンジンが冷えてしまって、スタートダッシュがきかなくなります。

以上のことから、毎朝、朝食をしっかりとることが大切です。特に、体温を上げる作用のあるたんぱく質の含まれている物を食べることが必要です。ご飯は、パンに比べて噛む回数も多く、おかずの面からも、たくさんの食品をバランスよく食べられます。

よい生活リズムは、学力の向上のためだけではなく、子どもの精神面の成長にとっても大切です。まもなく学芸会本番を迎え体調管理が大切です。『はやね・はやおき・朝ごはん』を合い言葉に、早めの就寝による睡眠時間の十分な確保と朝食をしっかりとることを、各ご家庭でよろしくお願いいたします。

10月の予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1日
2日	3日	4日 ALT 全校5校時限 係児童打合せ	5日 1～5年5校時限 6年学芸会準備 (6校時)	6日 学芸会児童公開 全校5校時限 手作り弁当の日	7日	8日 学芸会 全校4校時限
9日	10日 体育の日	11日 振替休業日	12日 お話朝会	13日 朝読書 委員会活動	14日	15日
16日	17日	18日 ALT	19日 児童集会 4年校外学習	20日 朝読書 クラブ活動	21日	22日
23日	24日 集金日	25日 5年校外学習 ALT	26日 音楽集会 1年校外学習	27日 修学旅行	28日 →→→ 2学年P行事	29日
30日	31日	11/1日 ALT クラブ活動	2日 お話朝会	3日 文化の日	4日	5日

ご協力ありがとうございました！

9月27日（火）の児童引き渡し訓練に際しましては、お忙しい中参加していただき誠にありがとうございました。おかげさまで皆様のご協力により、無事訓練を終了することができました。

今年度は、5月30日（月）に暴風雨のため、実際に児童引き渡しを行いました。この時もご家族の迅速な行動により、スムーズに児童を引き渡すことができました。これもひとえに皆様に継続して参加いただいている訓練の賜物と感謝しております。3月の大震災以降もたびたび発生している地震や台風による暴風雨などで、いつ何時緊急の事態が起こるかわかりません。

今後も様々な場面を想定して、こうした訓練を定期的に行い、不測の事態に備えていきたいと考えています。ご理解ご協力をお願いいたします。



【児童引き渡しの様子】

南郷小学校マーチングバンドがやりました！！

南郷小学校マーチングバンドは、9月19日（月）の小学校バンドフェスティバル宮城県大会と9月23日（金）のマーチングバンド・バトントワリング宮城県大会に出場し、それぞれ金賞と優秀賞に輝き、東北大会に出場することが決まりました。子供たちの毎日の練習、そして夏休みの暑い最中での練習を見てきた教職員にとっては、当然の結果だと思っています。これからもっとレベルの高い東北大会に向けて、一生懸命練習して悔いのない結果を残してくれればと思います。頑張れ南郷小学校マーチングバンド！！

※バンドフェスティバル東北大会(10/16)

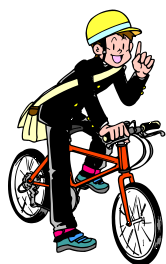
岩手県・水沢総合体育館(奥州市水沢区羽田町)

※マーチングバンド東北大会(11/12)山形県総合運動公園総合体育館(天童市山王)



【出場壮行式より】

子供たちの自転車乗りのマナーがアップ



9月21日から秋の交通安全運動が展開されましたが、子供たちの交通安全の意識もこれまで以上に高まっています。それは、自転車乗りのマナーにも現れています。1学期の始めに自転車に乗るときのヘルメット着用の意義や自転車走行のマナーについて話をしてきました。ヘルメットの着用については、機会あるごとに声がけをしてきたところ、5月にヘルメット着用率が27%だったのが、現在は、約70%になっています。ご家庭での声がけのおかげと感謝しております。しかし、まだ30%程の子供が自転車走行時にヘルメットを着用していません。自分の命を守るためにも、これからも継続して指導していきますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。