

# ななつもり



「はやね・はやおき・朝ごはん」を実践しましょう!!

10月号

## 【校長室のとびら】

### ■ はやね・はやおき・あさごはん

スポーツ，芸術，そして美りと恵みの秋を迎えました。子どもたちの健やかな心身の成長のために，もう一度“はやね・はやおき・あさごはん”を考えてみましょう。

#### 【眠り】

- 眠りに就いてすぐの2時間で成長ホルモンが分泌され，夜10時から12時のスイートスポットを逃すと，病気がちでひ弱な子になる。
- 小学校1～2年生で8～9時間，5～6年生で8時間程度の睡眠をとっている子の学力が高い。

#### 【朝食】

- 脳を発達させるには，朝ごはんの内容と質がとても重要。
  - ・ 文科省との調査では小学生の9割は朝食を毎日食べているが，約半数の家庭で，おかずを食べていない。おかずの数が多ければ多いほど，脳の働きがよくなる。脳を動かすブドウ糖をより多く脳に届ける必須アミノ酸のリジンを含む豆類を多く取りたい。納豆や豆腐のみそ汁を食べさせよう。



〈出典：川島 隆太 氏（東北大学）の講演から〉

**ご家庭で楽しく会話しながら食事をとることが、  
子どもたちの心身を健康にし、社会性も伸ばします！**



校長 佐々木 勝美

## ＜10月の行事予定＞

10月 2日（月）	お話わくわく	10月19日（木）	地区音楽祭(全校児童参加) (9:00 まほろばホール)
10月 4日（水）	ALT来校，クラブ活動 放課後自習教室	10月21日（土）	学芸会(12:00下校予定)
10月 6日（金）	芸術鑑賞会(5・6年) 通信票配布	10月23日（月）	学芸会振替休業日
10月 9日（月）	体育の日	10月24日（火）	ALT来校 学校保健委員会(13:00)
10月11日（水）	放課後自習教室	10月25日（水）	委員会活動 放課後自習教室
10月16日（月）	スクールカウンセラー-来日 係児童打合せ(放課後)	10月26日（水）	児童会行事
10月17日（火）	ALT来校	10月28日（土）	PTA親子スポーツ大会
10月18日（水）	放課後自習教室	10月30日（月）	花壇作業
		10月31日（火）	ALT来校 3年生校外学習

## 難波校舎での活動～暑くて、せせらぎ公園にも行きました～

9月1日（金）は、難波校舎の体育館で、縦割り班ごとに「空き缶積み」や「豆つかみ競争」などのゲームに挑戦しました。

各学年で優秀な成績を修めた児童に、メダルが授与されました。



当日は朝から気温が低く、天気予報でもあまり気温が上がらないということでしたので、難波校舎だけの活動としていました。ところが、徐々に気温が上がり、お昼には25度を超えました。そこで、

改めて「蛇石せせらぎ公園」の状況を確認し、お昼を食べてから、川遊びをすることにしました。

はじめは、恐る恐る水に入っていた子どもたちでしたが……。いつの間にか、ほとんどの子どもたちが全身ずぶ濡れになっていました。

熊騒動で、今年も難波地区での沢遊びができませんでしたが、せせらぎ公園でずぶ濡れになった子どもたちの笑顔はとても微笑ましく思えました。（バス会社の皆様、濡れた子どもたちを受け入れていただき、本当にありがとうございました。）



## 宮床地区民運動会～全校ですずめ踊りを踊りました～



今年度の宮床地区民運動会には、全校児童が「徒競走」と「宮床すずめ踊り」に参加しました。宮床婦人会の浅野よし江会長さんからも「すずめ踊りに、子どもたちが参加してくれて盛り上がり、本当に良かったです。」とおっしゃっていただきました。

また、昨年から練習してきました「難波神代神楽」には、代表で6年生が参加させていただきました。今年度も練習に励みます。