



学校だより

大田区立南蒲小学校

南蒲の子の「早寝早起朝ごはん」

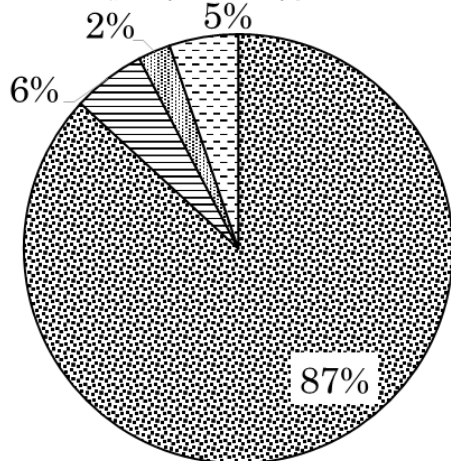
校長 山本 充子

二週間と短いながらも、今月は待ちに待った夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、学校ではあれもできない、これもできないという日が続いた一学期でした。禁じることが多く、子どもたちはストレスがたまったことと思います。二学期は元々長い学期ですが、例年よりさらに長めの学期となります。

そこで、夏休みの間にぜひ、「早寝早起朝ごはん」を実践して生活リズムを整え、粘り強く物事に取り組める心を培ってもらいたいと思います。「早寝早起朝ごはん」の効果に関する調査研究によると、子ども時代に朝早く起きて運動や家の手伝いなどの活動(朝活)を続けていた人ほど、大人になってから人間関係能力やへこたれない力が備わっているという結果が報告されています。特に、朝活を積極的に行っていた人に、へこたれない力が十分に備わっているという結果となりました。その割合は、そうではなかった人の二・二倍以上です。子ども時代の早起きや朝ごはんが将来に大きな影響を及ぼすことが想定されるデータです。南蒲小学校の子どもたちはどうでしょうか。六月に取り組んでいた「早寝早起朝ごはん」の朝活の実態を朝食の喫食状況を目安にして、円グラフに表してみました。八十七%の児童が毎日朝食を食べていますが、五%の児童が一週間に三回以上朝食抜きと答えました。朝食は一日の生活リズムづくりにきちよう重要な役割を果たしています。朝ごはんをしつかり摂ってエネルギーを蓄え、困難な事に打ち勝つへこたれない心が育まれることを願っています。

新学期、心も体もリフレッシュした元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

朝食の喫食状況



■ 毎日食べた ■ 1回食べなかった
■ 2回食べなかった ■ 3回以上食べなかった

八月生活目標

「規則正しい生活をしよう」

第一週 校舎内をきれいにしよう。
第四週 気持ちのよい挨拶をしよう。

夏休みの過ごし方

生活指導部 関谷 浩太

八月八日より、二週間の夏休みに入ります。各学級で、夏休みの生活のしおりを活用しながら、夏休みを楽しく過ごすために大切なことを確認しています。必ずご家庭で行っていただきたいことが、二点あります。一つ目は、毎朝の健康観察です。生活リズムを崩さないためにも、登校時と同じ時間に健康観察を行い、カードに記入し、規則正しい生活を送っていただきたいです。二つ目は、遊びに行くときの、「誰と・どこへ・何をしに・帰宅時間」の確認です。子どもたちの安全を守るためにも、ご協力お願いいたします。

八月行事予定

※ ○囲みは学年

三日(月) 五時間授業(七日まで)
七日(金) 終業式・給食終わり・五時間授業
二四日(月) 始業式・給食始
夏季追加授業四時間授業(二八日まで)
三一日(月) 委員会活動⑤⑥

九月行事予定

一日(火) 夏作品展始
二日(水) 保護者会④⑤⑥
四日(金) 保護者会①②③・お助け net③(未定)
七日(月) 代表委員会
家庭学習週間始・発育測定始(一日まで)

で

八日(火) 安全指導
九日(水) 四時間授業
一一日(金) 学校公開(十二日まで)(未定)
一二日(土) 土曜四時間授業・避難訓練引き取り下校
一四日(月) 児童集会・クラブ活動④⑤⑥
一五日(火) 社会科見学③(未定)
一六日(水) 大田区漢字検定
一七日(木) たてわり班遊び・尿検査(全)
一八日(金) 社会科見学④(未定)・夏休み作品展終
尿検査追加
二一日(月) 敬老の日
二二日(火) 秋分の日
二四日(木) 五時間授業・離任式(六校時)
二六日(土) 土曜三時間授業・算数補習
二八日(月) 全校朝会・教育実習始
早寝早起朝ごはん週間始(一〇月九日まで)

《十月の主な行事》

五日(月) 体育朝会・委員会活動⑤⑥
読書月間始
六日(火) 代表委員会・尿検査二次
七日(水) 四時間授業・尿検査二次追加
八日(木) 安全指導
九日(金) 五時間授業・運動会前日準備
一〇日(土) 運動会(午前)
一一日(日) 運動会振替休業日
一二日(月) 運動会(午後)
一三日(火) 避難訓練(地震・起震車)
一四日(水) 児童集会・クラブ活動④⑤⑥
一五日(木) 四時間授業・校内研究授業
一六日(金) たてわり班遊び
一七日(土) 音楽朝会・クラブ活動④⑤⑥
一八日(日) 学校公開①(未定)・末吉先生の読み聞かせ
一九日(月) 学校公開②(未定)・たてわりロング集会
二〇日(金) 体育・健康教育授業地区公開講座(未定)