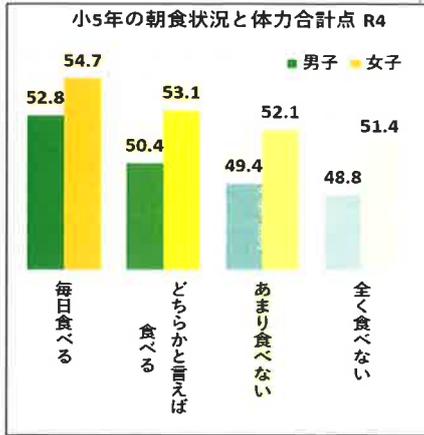
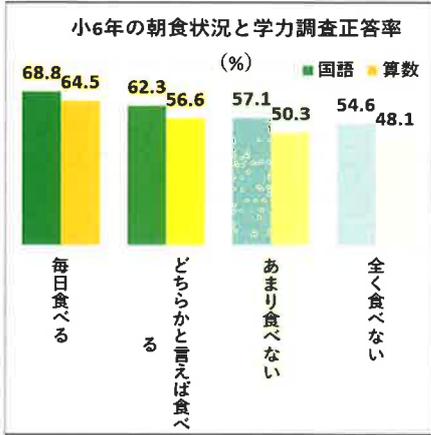


朝食を食べる習慣をつけましょう！

国・県で実施した朝食摂取状況調査によると、朝食を食べない小学生が増える傾向にあります。南原小でもここ数年、**朝食を食べない児童が15%**近くいる状況が続いています。近年、「良く身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期に必要な基本的な生活習慣の定着が難しくなっていると感じています。子どもたちの健全な成長と、生涯にわたる健康のために、ご家庭でも朝食摂取にご協力いただけると助かります。



(左グラフ参照) 6年生対象に毎年行われている全国学力学習調査の結果で、朝食を「毎日食べている」児童と「ほとんど食べない」児童では、**点数に10点以上の差**が出ています。

新体力テストでも同様に、朝食を食べるか食べないかで差が出ていることが分かっています。

学校の授業は、午前中の時数の方が多く、高校入試・大学入試、就職試験など、将来を決める大切な試験のほとんどが、午前中から実施されています。

朝食を毎日食べるか食べないかで、**将来の収入**にも差が出るという研究結果もあります。

朝食で3つのスイッチ「ON」!

朝食を食べると、健康に良いことがたくさんあります。大人も子どもも、健康に良い3つの身体のスイッチが「ON」になるような朝食を心がけましょう!



体のスイッチ

朝食を食べると、脳や体の体温が上がり、基礎代謝量が増えて、太りにくい体になります。朝食を全く食べていない人は、毎日食べている人に比べて、5倍も太りやすいという研究結果もあります。また、朝食を食べないと、1日分のエネルギー摂取量が不足し、健全な成長に影響が出てしまうことがあります。

脳のスイッチ

ご飯やパンに含まれている「炭水化物」は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。朝食を抜いてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまいます。主食のご飯やパン、麺類には、脳のエネルギー源である、ブドウ糖が多く含まれていますので、朝食に主食を食べると、午前中の勉強や仕事に集中することができます。

お腹のスイッチ

朝食を食べると、胃に食べ物が送りこまれ、腸が動き出します。腸が動き出すと便意が起き、排便リズムが作られるので、便秘の解消や予防に効果があります。また、朝食で味噌汁やスープ、牛乳や野菜ジュースなどの水分をとることで、寝ている間に失われている水分を補給することができます。

スケート教室

1月15日から2学年ごとにスケート教室を行いました。1年生の中には初めてスケートをするという児童もいましたが、日光スケーターズクラブの方にきていただいて、立ったり座ったりを練習し、滑るときの足の出し方などを教えていただきました。最後にはほとんどの子が壁から離れて滑ることができました。



3年社会科見学

1月17日に今市消防署に行きました。社会科で「私たちを守るしくみ」として警察や消防を学習しています。実際に消防車の装備品を見たり、消火や救急活動の話の聞いたりしながら学習しました。見学中に実際の出動の場面を見たり、防火服を着てホースをもって消火活動を体験したり貴重な体験ができました。



2月の予定

- 3日(月) 家庭学習チャレンジ週間
- 5日(水) 中庭下校
- 7日(金) 4年委員会体験①
学習1・2組 生け花教室
- 13日(木) 6年学力テスト
- 14日(金) 6年学力テスト
- 19日(水) 日光明峰高校との交流会
- 20日(木) 1～5年学力テスト
- 21日(金) 1～5年学力テスト
- 25日(火) 6年自転車交通安全教室
- 26日(水) 6年生を送る会準備
通学班編成
- 27日(木) 6年生を送る会
- 28日(金) 大沢中生徒会
による学校説明会
委員会(反省)

