



けやき

自立する子

《学校教育目標》

- ・かしこく
- ・やさしく
- ・たくましく



第2号 令和3年4月28日

「早寝 早起き 朝ごはん」

～規則正しい生活のリズムが健康な体と心をつくれます～

校長 五十嵐 和彦

新緑の5月、新型コロナウイルス感染拡大に歯止めがかからず、感染のリスクが増す中、子どもたちにとってはストレスを感じることが多くなっています。しかし、今を乗り越えなければ明るい未来はやってきません。みんなで心を一つにしてこの困難な状況を乗り越え、一日も早く通常の学校生活が戻ってくることを願っております。

さて、明日から大型連休が始まります。お休みが続くと生活のリズムも乱れがちになります。心と体の健康を維持していくために規則正しい生活を続けていくことが大切です。

○「早寝 早起き」で質の良い睡眠を

- ・子供の成長に欠かせないメラトニンや成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。
- ・睡眠不足では、学習に集中することができず、イライラしたりやる気が起きなかったりします。
- ・小学生は9～11時間の睡眠が必要であるとされています。



○朝ごはんの大切さ

- ・寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝はエネルギー不足の状態です。
- ・朝ごはんを食べると脳にも栄養が行きわたり、学習にも集中できますし、体を動かすことも楽になります。



このように「早寝 早起き 朝ごはん」は生活のリズムを整えるとともに、健康な心と体をつくることにもつながります。「トライ＆チャレンジ」「負けない心」を実践するための大切な土台となります。ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

お話朝会から：夢は見るものではなく、かなえるもの

なでしこジャパンの選手たちは、サッカーと向き合い、必死に努力し続けています。こけても、血が出ても、ボールを追うこと、ゴールを奪うこと、ゴールを守ること…そこに集中することにみんな必死でした。夢をかなえるためのキーワードは「一生懸命やること」です。一生懸命やることはかっこいいと思います。そして、その思いが本物で、向かっている夢が正しいと思えた時、今度はそれをとことん楽しんでください。



やっぱり夢は見るより、かなえた方が断然楽しいと思います。

元なでしこジャパンキャプテン 澤 穂希さんのことばです。夢は人それぞれ違います。でも、夢に向かって努力し続けられるかが成功のカギです。毎日コツコツ努力を積み重ねることが、いつか大きな力となって夢の実現に近づけてくれます。「練習はうそをつかない」と言われます。自分で納得のいくまで、とことんがんばってみることは素晴らしいと思います。「トライ＆チャレンジ」と「負けない心」、目標に向かって一歩ずつ前進していきましょう。

お知らせ

<連休中の連絡体制について>

大型連休の間、学校は閉庁となります。緊急の対応が必要な場合は、以下の学校用携帯電話にご連絡をお願いいたします。

(例.新型コロナウイルス感染等、救急搬送をとまなう事故等)

学校用携帯電話:080-4576-3666



4月の活動から



4/8 入学式

102名の1年生が、宮前小学校に入学しました。



4/13 体育朝会

青空の下、全校児童が校庭で体育の約束などを確認しました。



4/23 1年生を迎える会

工夫を凝らした出し物やクイズでみんなで楽しみました。



給食に「竹の子ご飯」ができました。季節を味わうことができました。



宮前小学校の校舎から、富士山がとてもよく見えました。

お知らせ

宮前小学校のホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください。
miyamae-e@tokorozawa-stm.ed.jp

