

学校だより



おりひがっこ

子どもたち一人一人が笑顔ですごく学校をめざして



3学期にがんばってほしいことは・・・

1月10日(火)、久しぶりに学校に元気な声もどってきました。第3学期の始業式で、次のような話をしました。

○3学期の生活について

①自分を良く見つめよう(生活や学習で伸びたところベスト3、これから伸ばすところベスト3を見つけよう)

②人をよく見つめよう。(うれしそうか、こまっていないかよく見たり、話をしっかり聞いたりする)

自分やまわりを良く見つめしっかりとらえることは、よりよいスタートを切るためにも大切です。一人一人充実した学期にしてほしいと思います。

明けましておめでとう
おめでとうございます

良き新年をお迎えのことと存じます
昨年折尾東の子どもたちが大変
お世話になりました。今年もどうぞ
よろしくお願いいたします。

折尾東小学校には、青空と
子どもの笑顔がよく似合
います。



朝がくるじ

まじ・みちお

朝がくるじとび起き

ぼくが作ったのでもない

水道で顔をあらうじ

ぼくが作ったのでもない

洋服をきて

ぼくが作ったのでもない

ごはんをむしゃむしゃたべる

それからぼくが作ったのでもない

本やノートを

ぼくが作ったのでもない

ランドセルにつめて

せなかにしめて

さてぼくが作ったのでもない

靴をはくじ

たったかたったかでかけていく

ぼくが作ったのでもない 道路を

ぼくが作ったのでもない 学校へと

ああなんのために

いまにおとなになったなら

ぼくだってぼくだって

なにかをつくるじ

できるよじになるために

早寝・早起き・朝ごはん

北九州市では、市民が、食を通して生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として、「北九州市食育推進計画」を策定しています。

北九州市の子どもたちにも、「おそ寝、おそ起き」といった生活リズムの乱れや朝食の欠食に代表される食生活の乱れなど、食をめぐる様々な問題が見られます。教育委員会では、①食に関して自立できる力の習得 ②家庭での子どもの食育の推進により、次世代を担う子どもたちの健やかな成長に向けて取り組んでいきたいと考えています。

生活リズムを整えましょう



～朝食をしっかりとしましょう～

脳の重量は体重の2%くらいですが、エネルギー消費は体全体の18%にも及び、体の中で最もエネルギーを消費している臓器です。しかも、脳が消費するエネルギーはブドウ糖のみ。この脳のブドウ糖は寝ている間にも消費されているので、朝食を取らないと血糖値が上がらず、体がだるく脳は働かないこととなります。また、基礎代謝が落ちて午前中の体温が上がらず、気力・集中力がわかず、いろいろな活発な活動ができなくなります。北九州市食育推進計画の中でも、毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の正答率が高い傾向にあることや、朝食を欠食する子どもの方が、疲れやすかったりいろいろな不調を訴える割合が高くなること示されています。北九州市の中学生で朝食を毎日食べるのは約8割。生活のリズムを整え、朝食をきちんと取らせたいものですね。

子どもたちの健やかな成長には、早寝早起きをして、しっかり朝食をとるといった基本的な生活習慣が必要です。子どもたちに「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が身につくよう、家庭で出来ることに取り組んでみませんか。

～子どもの起床・就寝時間に注意しましょう～

子どもたちが寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには大切です。家庭で早寝・早起きのルールをつくり習慣をつけるようにしましょう。

～カーテンを開けて朝の光を浴びましょう～

私たちの身体にある生体時計は、一日約25時間周期で動いているといわれています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。このため生体時計を毎朝調整する必要がありますが、それは脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)というところが、朝の光を認識することで調節されます。朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴び、生体リズムを一日24時間にリセットしましょう。

(教育委員会生涯学習課)