

五小っ子

平成29年度 学校便り第13号 (9月 5日)

島原市立第五小学校
校長 永田 俊文

学校教育目標

『進んで学び、思いやりの心を持ち、
心身ともにたくましい子どもを育成する』

○やさしさいっぱい ○かしこさいっぱい ○たくましさいっぱい
教育目標実現を目指し、子どもたち一人ひとりを大切に、全職員で力を
合わせ、日々の教育活動に取り組みます。



2学期始業式

朝晩は随分過ごしやすくなりました。皆様、如何お過ごし
ですか。

夏休み中も多くの育友会や地域行事でお忙しい事だったと思いますが、そのご苦
労のおかげで五小の子どもたちは健やかに成長できています。あらためてお礼を申
上げます。

9/1(金)の2学期始業式で子どもたちに四つの事を伝えました。
今学期も、保護者皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

～始業式校長の言葉から抜粋～

今朝、家の朝ご飯をいただき、登校の途中には地域の皆さんに見守られ登
校した皆さんを迎えてくれたのは屋外掲示板や児童玄関の新しいメッセージ
です。

教室に入ると、黒板には担任の先生からの温かい励ましの言葉・・・それ
ぞれの教室や廊下、運動場でも新しいものに気付いたでしょう。トイレにし
まばらんのカードが登場してますね。

先生たちみんなが今日を待っていたのです。先生方は、夏休みも沢山の準
備を整えて下さいました。だから315名全員の無事を確認できたことを先
生方全員が一番嬉しく思っています。・・・・・・

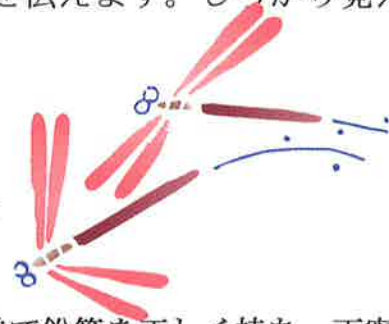
そこで、2学期の始まりにあたって四つの事を伝えます。しっかり覚える
のです。

一つ目 自分の命は 自分で守りなさい
みんなの命を みんなで守りなさい

二つ目 あと少し頑張ればできそうな事に挑戦して
できるようになりなさい。

三つ目 勉強する時は、学校でも家でも立腰の姿勢で鉛筆を正しく持ち、丁寧な
文字を書きなさい。

四つ目 自分を好きになりなさい。315名全員の良いところを先生たちは知っ
ています。だから、自分を好きになりなさい。



今一度、早寝・早起き・朝ご飯

『早寝・早起き・朝ご飯』が大切なことく
らい知ってますよ・・・という声が聞こえ
てきそうですが、今一度私たちが知っておきたいポイントをお伝えします。

早寝・早起きが必要なわけ

早起きする意味

「毎日決まった時間に起きること」「朝日を浴びること」
「きちんと寝ること」は、子どもの体内時計の調整に一番大切
です。これを繰り返すことで脳は「だいたい起きる時間」を
しっかり覚えます。

睡眠の役割

私たちは朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休
めるというリズムを持っています。体温やホルモンなどは、
一日の中である程度決まったリズムを持つようになります。

私たちが健康的な生活を送るためには、このリズムが整っている事が大切です。特に、
成長過程にある子どもにとっては、睡眠は体を作り、脳を発達させる役割があります。

遅寝のリスク

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりし
ます。遅寝で睡眠のリズムが乱れると体温が上がらずボーっとした状態で学校に通うこと
になり、午前中眠くて元気に活動できません。

成長に大切なホルモン

成長ホルモン：骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めるのに必要なホルモンで、
ぐっすり眠っている時に沢山分泌されます。

メラトニン：夜暗くなると分泌され、体温を下げ眠気を高めます。
光を浴びていると分泌が遅れてしまいます。

セロトニン：不安を抑え食欲を活発にして、気分を穏やかにして「こころの健康」を
支えます。朝日を浴びると大量に分泌されます。

朝ご飯で元気な体にスイッチオン!

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。脳を働かせる
ためのブドウ糖は蓄えておくことができず、朝、目覚めた時にはエネルギー不足の状態に
なっています。また、朝食は睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

舟で港へあがるのか、
はね
翅でお空を翔けるのか、
地からむくむく湧き出するか、
それは誰にもわからない、
けれども今朝はもう来てる。
どうしてなのか、わからない、
けれど、どこか、もう来てる。

秋は一夜にやってくる。
二百十日に風が吹き、
二百二十日に雨が降り、
あけの夜あけにあがったら、
その夜にこそひやひやってくる。



秋は一夜に
金子みすゞ