



スマイル 天神

思いやりのある子・進んで学ぶ子
明るくたくましい子

天神小学校
学校だよりNo. 34
平成31年1月18日
発行者 蒲川法子



早寝早起きのすすめ

先日、ある本に早寝の子とも夜遅くまで起きている子どもとを比べて、昼間の脳の様子を調査した結果が書かれていました。夜遅くまで起きている子どもは、次の日、なかなか脳が目覚めず午前中眠い状態にあるそうです。このことは、午前中の学校の勉強を眠い状態でしていることになります。そして午後からだんだん目が覚めて、夜寝るころ目がさえるそうです。こういうことを毎日繰り返していくと、体の成長に必要なホルモンが分泌しないので頭や体の成長に影響するそうです。お医者さんの話が載っていましたが、「早起きをする」「朝日を浴びる」「運動をする」「リズムのある生活をする」ことがとても大切なのだそうです。ある小学校でいつも遅く寝ている子どもが早寝、早起きを一週間繰り返したところ、その三分の一の子どもが午前中よく目覚めた状態に戻ったそうです。

私たち人間のリズムは25時間周期で、1日24時間とずれているそうですが、その1時間を朝早く起きることによって調節をしているのだそうです。「早起きは三文の得」と昔の人は言っていますが、それどころの話ではありません。早寝早起きのよさをすべての子どもたちに味わってもらいたいと思います。



全国学校給食週間（1月24日～1月30日）

学校給食の始まりは、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で出された「おにぎり・塩鮭・菜の漬け物」だそうです。本格的な学校給食は、戦後になってからです。昭和22年、食糧難にあえぐ日本にユニセフから脱脂粉乳が提供され、翌年にはアメリカからも大量の小麦が提供されました。当時の給食は、アルマイト製の食器でパンを主食とし、鯨肉の竜田揚げや千切りキャベツなどを副食としたものでした。学校給食への理解の深まりや保護者からの絶大な支持を得て、昭和29年に「学校給食法」が制定され完全給食の素地が整い、急速な広がりを見ました。



天神小学校では、来週、給食集会を計画しています。集会に向けて給食委員会の子どもたちが準備を進めています。また、給食時には集会で全校合唱する「栄養の歌」の曲が流れています。また、全クラスで古賀学校栄養職員による食育指導も行われています。取り組みを通して改めて給食について考える機会とし、生き物の命をいただいていることや作ってくれている方々へ感謝の気持ちを忘れず、毎日の給食を残さず、おいしく食べてほしいと思います。ご家庭へも給食週間に関わる食育だよりを配布いたしますのでどうぞご覧ください。

次年度の日課変更について（お知らせ）

学習指導要領の改訂に伴い今年度、3、4年生が外国語活動（年間15時間）、5、6年生が外国語（年間50時間）の学習を行っていますが、次年度は各学年とも10時間ずつ時数が増加いたしますので、**木曜日の時間を5時間から6時間に変更**させていただきます。3年生以上の下校時刻が遅くなります。（15時50分頃）放課後のスケジュール等もあると思いますので習い事等、必要に応じて連絡調整をお願いいたします。

天神小学校一徳運動・・・きもちのよいあいさつ