



おいちょう

令和3年10月29日
発行 鶴瀬小学校No.9
049-251-0144・0149
文責：校長 武田圭介

学校教育目標 かしこく《学ぶ》 やさしく《和す》 たくましく《鍛える》

鶴っ子のめあて

にこにこ

きびきび

ぴかぴか



「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」これは、子どもの大切な生活習慣として平成18年4月に文部科学省から発信された合言葉です。子どもにとって適切な生活リズムをつくっていくことは、体内時計を安定させ、心と体の健やかな成長のためにとても大切なことです。

去る10月22日に行った就学時健康診断の「親の学習講座」で、講師の貴志祐子様（富士見市教育委員会教育相談室専任教育相談員）に、早寝・早起き・朝ごはんがなぜ大切なのかをわかりやすくお話しいただきました。一部紹介します。

小学校の児童期は、人生の中でも脳が発達する黄金期であり、この時期に体の成長とともに、様々な価値観や感受性、多様な考え方ができる素地が培われていきます。ここでしっかり脳を育ていくためには、この時期に特に脳内で多く分泌される物質（ホルモン）をしっかり分泌させることが大事です。

児童期に大切な脳内物質(ホルモン)

○メラトニン:別名「睡眠ホルモン」

- 〔はたらき〕
- ・自然な眠りを誘う
 - ・体の成長を促す
 - ・疲れをとる
 - ・病気予防・老化防止

特に夜10時～朝2時に分泌
〔だから早寝が大切!〕

寝る直前にスマホやパソコンのブルーライトを浴びる、または強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れ、メラトニンの分泌が抑制される。

夜に何度も目が覚める、睡眠時間が減るといった症状は、体内時計の調節機能が弱くなっておりメラトニンの分泌に課題のある可能性が考えられる。

○セロトニン:別名「幸せホルモン」

- 〔はたらき〕
- ・心のバランスを整える
 - ・幸せを感じやすくする
 - ・ポジティブな気持ちを高める
 - ・直観力を高める

特に朝6～9時に分泌
〔だから早起きが大切!〕

外に出て日光に当たる、適度な運動をする、スキンシップをとる、楽しい時間を過ごすということがセロトニンの分泌を促す。

体がだるい、イライラする、衝動的な行動が多いなどという症状は、セロトニンの分泌に課題のある可能性が考えられる。

児童期に、心と体を成長させる鍵となる「メラトニン」と「セロトニン」の働きを十分に促すためには、決まった時間に寝る、起きることが重要です。そうすることで、体内時計が安定し、これらのホルモンの分泌が促進されるのです。特に多く分泌される時間帯を考えると、早寝、早起きが大事になるわけです。また、子どもの未発達な脳は、主に睡眠中に成長していくため、朝はエネルギー補給として朝ごはんをしっかり食べることが大事になるのです。

子どもが落ち着かない、集中できない、偏った考え方になってしまうなどの心配があった場合、もしかすると、生活リズムの乱れが要因になっているかもしれません。子どもたちの健やかな成長に向け、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」重要性を理解し、生活リズムを整えていくことが大事であることを共有していただければ幸いです。



生活目標

時間の使い方を考えよう

行事予定

1	月	読書タイム	
2	火	お話朝会	
3	水		文化の日
4	木	色別遊び	
5	金	マツッるタイム	個人面談（短縮5時間）
6	土		
7	日		
8	月	読書タイム	
9	火	学級の時間	個人面談（短縮5時間） 消防署見学（3-3）
10	水		特別日課 全校集金日 クラブ活動 大崎電機ハンドボール教室（4年） 消防署見学（3-2）
11	木	色別遊び	大崎電機ハンドボール教室（4年） 消防署見学（3-1）
12	金	マツッるタイム	個人面談（短縮5時間）
13	土		いじめのない学校づくり子ども会議
14	日		県民の日
15	月	読書タイム	
16	火	音楽朝会	個人面談（短縮5時間）
17	水		特別日課 クラブ活動
18	木	色別遊び	学校研究発表日 ※短縮5時間→授業公開学級 短縮4時間→授業公開学級以外
19	金	マツッるタイム	個人面談（短縮5時間）
20	土		
21	日		
22	月	読書タイム	
23	火		勤労感謝の日
24	水		特別日課 スクールカウンセラー来校日（PM） 社会科見学（4年）
25	木	児童集会	
26	金	マツッるタイム	
27	土		うたごえフェスタ
28	日		
29	月	読書タイム	
30	月	お話朝会	

学校への連絡について

○稼業日（平日）（7:30～18:00）

緊急時以外は上述時間帯でお願いします。

なお、緊急の場合で学校につながらない場合（時間外・休日等）は、富士見市教育委員会教育部学校教育課（049-251-2711）へお願いします。

11月は

「いじめ撲滅強調月間」です

埼玉県は、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に集中的に取り組んでいます。

いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

また、いじめに限らず、子ども達の変化にお気づきになりましたらお気軽にご連絡ください。早期発見・早期対応が子ども達を助けることとなります。

ご協力よろしく
お願いいたします。



授業参観・懇談会について

過日、学校からお知らせ致しましたとおり、12月の授業参観は中止とし、懇談会のみを実施します。

なお、検討してまいりました映像等での参観も諸事情により見合わせていただきます。ご了承ください。

大崎電機ハンドボール教室

11/10(水)・11(木) 4年生

12/8(水)・9(木) 6年生

12/15(水)・16(木) 5年生

本校の特色ある活動の一つとしてプロの選手を招いたハンドボール教室を実施します。

なお、保護者の方の参観はできません。ご了承ください。

スクールカウンセラー来校日

11/24(水) 13:40～16:15

ご希望される方は、各担任までご連絡ください。