学校だより

川西市立多田小学校

9月号　令和元年８月 29 日

学校ＨＰ：http：//www.kawanishi-hyg.ed.jp/tadapo/

夏休みが終わりました。

昨日から２学期が始まりました。厳しい暑さの夏休みでしたが、大きな事故もなくみんな元気に登校してくれたこと何よりもうれしく思っています。子どもたちの安全確保にご協力いただいた PTA や補導員のみなさん、地域のみなさん、どうもありがとうございました。

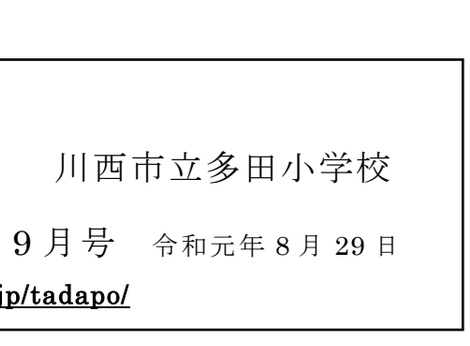
開放プールや多田子ども教室、親子クッキングに福祉なかよし食事会、そしてラジオ体操などたくさんの子どもたちが参加しました。この夏休みの間に子どもたちはふだんできない経験をし、新たな気づきや発見など楽しい思い出をたくさんつくったことでしょう。

２学期には作品展、校外学習、自然学校、修学旅行など、子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。ご参観いただいたり、子どもたちの成長の様子を見ていただいたりして、温かい励ましの声をかけていただければ幸いです。

◎目標は大事です

２学期が始まりました。１学期で身に付けた学習面や生活面での力をさらにステップアップさせる時です。みなさんは、これからどんな学校生活を送ろうと思っていますか。目標は決まっていますか? 目標を作ることは大変大事なことです。多田小学校にも「よく考える子・なかよくする子・努力する子」という目標があります。すぐできてしまう目標やとてもできない目標は目標ではありません。自分でよく考え、家族の人と相談して決めましょう。自分の目標を持ち、それがかなうように一人ひとりが努力していくことが大切なのです。

がんばりましょう。



◎早寝早起き朝ごはん

夏休み、みなさんは規則正しい生活が送れていたでしょうか。今回は生活リズムについて考えてみたいと思います。どうして「早寝早起き朝ごはん」が大切なのかを考えてみます。一つ目は、睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌され体調を整えてくれます。よく眠れると朝の目覚めもいいですね。これは、体の中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。朝の陽ざしを十分に浴びて気持ちよく一日をスタートさせるためにも早寝をしてすっきり目覚めたいですね。二つ目は、脳で使うエネルギーという観点から見てみましょう。人間の脳は眠っているときも膨大なエネルギーを使っています。脳が使うエネルギーは、グルコース（糖）だけで、脳ではためておけません。常に血液中からこのグルコースを補給する必要があります。しかも、夜肝臓に蓄えられたグルコースは、朝までに使い切ってしまうので、朝起きたときには脳はエネルギー不足という状態になっています。長い睡眠の後、朝食をとらないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちることになります。また、腸は刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすることで体温が上がり、かむことで脳も刺激され、ますます体調もよくなります。「健康な心と体をつくる。やり続けることのできる体力や今ある力を最大限活かす前向きな意欲を持つことができる。自分がこうしたい、こうなりたいと思ったことが実現できる条件を整えることができる。そして社会に貢献しようとするいう積極性を持つことができる。」成長期の子どもたちにとって生活習慣・食生活の改善はとても大切であり、「早寝早起き朝ごはん」は、生活習慣を改善する糸口として代表的な合言葉だと思います。

～夏休みあれこれ～

☆親子クッキング

たくさんの親子に参加してもらい給食室の調理師さんの指導でシシジューシー、たまねぎのみそ汁、きゅうりのしょうが和え、みかんかんを作りました。







☆プール開放

今年も、多くの子どもたちが楽しみました。
お世話くださいました皆様、ありがとうございました。







☆ラジオ体操

8月 20 日～26 日、今年もたくさんの子どもたちが朝早くから元気な顔を見せてくれました。
PTA や地域のみなさんありがとうございました。

☆サマーフェスティバル

いろんなお店や出し物、盆踊りなど、楽しい企画がいっぱいです。
夏休み最後の土曜日の夜、子どもたちに楽しい思い出をありがとうございました。





※日々の学校生活についても、ホームページで紹介しています。ご覧ください。