



# ためしまる

NO. 6

校長 蒲生好子  
令和5年11月1日

## あき ひ ひ ふかまって 秋も日に日に深まってきました

1か月前の「熱中症指数」が嘘のように、気持ちのよい秋空が続いて  
います。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」。どれも私たちの心と  
体を豊かに、そしてたくましく、元気にしてくれそうな言葉です。この季節  
の良さを生かして、自分自身のエネルギーを蓄えたいものです。



この時期は、朝夕と日中の気温の差が大きく、なんとなく体調不良を感じたり心が  
落ち着かなくなったりする時期でもあるそうです。そんな時は、あせらず、少しゆっくり構えて、  
自分のやりたいことを自分にあつた方法でやってみることが大切なようです。1歩ずつ、少しずつ  
つてもいいです。今日より前に進んだ明日となることをめざし、自分で考えて決めることがポイ  
ントです。お子様が悩んだり不安になったり、心配しているような様子があれば、まずはゆっくり  
話を聞いていただき、一緒に考えてくださればと思います。

今年度の本校の重点目標を「伝え合い、わかり合う喜びを感じる」としています。これは、  
学校生活の中での子供たちに関することという限定的なものではなく、ご家庭で親子での  
場合もあてはまると考えています。もちろん、学校の職員でも同じです。自分の考えや気持ちを  
伝え合い、「ああ、そうだったのか。そんなこと考えていたのか。」とわかり合えたとき、互いの  
関係が深まったり、「スツとした。」「心が軽くなった。」という感覚を味わったりした経験は誰に  
でもあると思います。そのことをもとに、今日より少しだけ、よりよい方向に進むことができれば  
いいなと思います。



### はやねはやおきあさ 「早寝早起き朝ごはん！」

「子供の成長には、早寝早起き朝ごはんをはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、  
適切な運動など規則正しい生活習慣が大切。」という考え方のもと、「早寝早起き朝ごはん  
国民運動」が推進されています。久留米大学の研究によると、小学生の子どもが健康を保つ  
ために必要な睡眠時間は、8～9時間以上とされています。本校の始業時刻から逆算すると、  
22時までには床に入る習慣をつけてほしいものです。そして、「よりよい睡眠」とするためには  
①休日も平日も同じ時刻に起きる、寝る②昼間から夕方方の活動量を増やす③夕食は寝る2～  
3時間前に済ませる④テレビ、ゲーム、携帯、スマホは寝る1時間前からしない⑤寝室は暗くす  
るなどがポイントとなるそうです。朝ごはんの重要性については、「早寝早起き朝ごはん」全国  
協議会から次のように示されています。以下ホームページより引用したものです。

わたしたち からだ ねて あいだ えねるぎー つかって あさ えねるぎー ひつよう えいようそ すくなく  
 私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくな  
 っています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ  
 糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ  
 大切なことは『よくかんで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が  
 入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

だんだん寒くなってきましたが、毎朝、校門で「おはようございます。」のあいさつを交わすこと  
 が校長としての何よりの楽しみです。ご協力をよろしくお願い致します。

☆人権学習参観、懇談会、PTA専門委員選出、署名活動へのご協力

こんご ぎょうじよてい  
 今後の行事予定

ありがとうございました。

11月	1日	水	全校朝会 1年生校外学習
	2日	木	全校4時間授業(研修会のため) 150周年行事実行委員会
	6日	月	読み聞かせ アンケート週間(~10日)
	7日	火	委員会活動 5年生へ柿配布
	8日	水	3年生「人権の花」感謝状贈呈式、ひまわりの種とばし
	9日	木	全校4時間授業(研修会のため)
	10日	金	5年生稲刈り PTA役員選考委員会 PTA役員理事会 ALT
	13日	月	スクールカウンセラー来校 がんばりカード週間・教育相談週(~17日) PTA広報委員会
	14日	火	代表委員会 2年生校外学習①(雨天延期)
	17日	金	学習発表会 PTA成人教育講座
	20日	月	読み聞かせ
	21日	火	クラブ ALT
	22日	水	3年生社会科見学 ALT
	24日	金	5年生社会科見学 6年生卒業アルバム撮影
	27日	月	読み聞かせ 150周年記念写真撮影(学年ごと・クラスごと)
	28日	火	委員会活動 2年生校外学習②(雨天延期)
	29日	水	ALT 読書集会(3校時 オンラインで)
	30日	木	150周年記念航空写真撮影(全校)
12月	1日	金	ながわしゅうかい2, 3校時
	4日~	月~	学期末5時間授業(8日金曜日まで)
	9日	土	人権フェスタたぬしまる(田主丸中学校)※6年生が発表します!
	13日	水	学期末懇談会 6年生親子で学ぶ規範意識教室
	22日	金	2学期終業式

