

# 小栗小学校だより「お・ぐ・り」

第6号 令和3年9月1日 校長 東 一親



～目指す小栗っ子～

「おおきな心で ぐんぐんのびる

りっぱな考えをもつ子ども」



## ☆小栗っ子の令和3年度2学期スタート！☆

笑顔あふれる小栗っ子が集い、2学期がスタートしました。

今年の夏休みは、例年になく大雨とコロナウィルス感染拡大に翻弄されて、いつもの夏らしからぬ夏で、体調等を崩すことはなかったでしょうか。久しぶりに立哨指導で子どもたちを迎えると、一学期と変わらぬ可愛い笑顔と元気なあいさつの声が返って来ました。夏休み中、ケガや病気、交通事故などの連絡もほとんどなく、この2学期を迎えることができましたことをとても嬉しく思います。子どもたちが安全に充実した生活を送れたのも、家庭や地域の皆様方のご協力のお陰であると感じています。本当にありがとうございました。

さて、2学期は、小体連・小音会・修学旅行・稲刈り等たくさんの行事があります。これらの行事や学習を通して、自分の可能性に挑戦し、自信をつけるとともに、協調性や社会性を身に付けてほしいと思います。そこで、始業式では、『二学期の「二」という漢字は、一学期の「一」の土台の上にもう一本小さな「一」が足されます。一学期、みなさんは確かな「一」をしっかりと引き、学習の土台を築きました。二学期は、もう一本の「一」を加える学期です。短くていいのです。でも、一学期の土台の「一」より少し上に引ける「一」、より高く自分を成長させた「一」です。みなさんひとり一人が、一学期より高みを目指す「一」の目標を持ってもらいたい。』という話をしました。失敗を恐れずに何事にも前向きにチャレンジしてほしいですね。

まだまだ、暑い日が続く、熱中症の心配もあります。コロナウィルス感染の可能性もあります。子どもたちの健康管理や感染予防についてご家庭でも格段のご配慮をお願い申し上げます。

子どもたちにとって、実り多き学期となりますように学校教育に対するご理解、ご協力を引き続き賜りますようお願いいたします。





## ちょっとブレイク 「朝食の大切さ」

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチなのです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう

また、人間の体には体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、体にとってはとても大きなストレスになります。ズレによって体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切です。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかり食べる「癖（くせ）」をつけましょう。やはり、よく言われる「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切なんですね。

## ☆主な9月行事☆

- 1日 (水) 第2学期始業式 平和集会 大掃除
- 2日 (木) 体位測定6年
- 3日 (金) 体位測定5年
- 6日 (月) 体位測定4年 夏休み作品展(児童のみ～10日) 委員会活動
- 7日 (火) 体位測定3年
- 8日 (水) フッ化物洗口 体位測定2年 社会科見学4年(クリーンセンター)
- 9日 (木) 体位測定1年
- 12日 (日) 子どもの安全を守る日
- 13日 (月) クラブ活動
- 15日 (水) フッ化物洗口
- 16日 (木) 児童集会 市科学展(市美術歴史館～22日)
- 17日 (金) 避難訓練
- 19日 (日) 家庭の日
- 20日 (月) 敬老の日
- 21日 (火) 修学旅行6年
- 22日 (水) 修学旅行6年 フッ化物洗口
- 23日 (木) 秋分の日
- 27日 (月) 代表委員会
- 29日 (水) フッ化物洗口 メディア講習会6年

