

## 1月の生活目標「元気にあいさつしよう」

利府町立しらかし台小学校 第11号

令和6年1月9日



# 学校だより

○学校の教育目標

「自ら学ぶ意欲をもち、心も体も健康で、人間性豊かな児童」の育成



〒981-0134 宮城郡利府町しらかし台1丁目9 Tel.022-356-7131 Fax022-356-9973

しらかし台小学校ホームページ <http://rifu.wordpress/shirakashi-e/>

## 第3学期スタート

お陰様で休み中、子どもたちは大きな事故なく過ごすことができました。保護者の皆様、そして地域の皆様のご指導・見守り等に改めて感謝申し上げます。

3学期は3か月ほどの短い学期ですが、令和5年度の締めくくりの学期であると同時に令和6年度への準備の学期でもあります。児童一人一人にとって、今年度の成長を確かなものとし、次年度へ夢と希望をもって進学・進級できるよう、教職員一同力を合わせて指導に当たってまいります。

保護者の皆様、地域の皆様には引き続き、本校の教育活動に対しましてご理解・ご協力賜りますようお願いいたします。

### 生活リズムを整える

日没とともに寝て、夜明けとともに起床していた遠い祖先の暮らしは、現代社会では逆転してしまっていますが、冬休み明けや、連休明けなどに見られる不調の原因の大半は、早寝早起きなどの生活リズムを整えることで解決できると言われています。体も心も大きく伸びていく小学生の時期だからこそ、「早寝早起き朝ご飯」を大切に毎日を通してほしいと思います。子どもたちに「早寝早起き朝ご飯」が身に付くよう、保護者の方々に積極的に関わっていただきますよう継続的な協力をお願いします。学校でも声掛けを継続してまいります。

#### 【早寝早起き】起床後に朝日を浴びる

脳からセロトニンという「幸せホルモン」が分泌されます。セロトニンは脳の中にあるホルモンの一種で、精神を安定させ、安らぎを与えてくれるなどストレスから心を守る物質です。感情をコントロールして、幸福感をもたらす働きがあります。

また、夜更かししても毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌がストップします。そしてメラトニンは14~16時間後に再分泌されて自然な睡眠をもたらしてくれます。

#### 【朝ご飯】朝食で体内時計をリセットさせる

朝食を食べることで血糖値が上昇しますが、この血糖値を下げるためのインスリンが分泌されると体内時計がリセットされると言われています。体内時計がもどると、体本来のリズムがもどり、しっかり目が覚めて1日の活動をスタートさせることができます。

また、脳は糖分だけをエネルギーにして活動しており、朝食に炭水化物(糖分)を食べることは「脳を活性化させる、エネルギーを補給する」ことになり、登校後の集中力など、学校生活にも影響してきます。

### 感染症拡大を防ぐために

お子さんに、せき、くしゃみ、発熱等インフルエンザなどの感染症が疑われる症状が見られる場合は**登校させず学校を休ませてください**。「ほんのちょっとかぜの症状があるけれど大丈夫」「微熱があるけれど大丈夫」などと判断して登校させることで**感染が広がってしまうことを防ぐため**です。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### 転出について

「転出することが決まった」または「転出するかもしれない」という場合は、速やかに担任へお知らせください。



### 大谷翔平選手からグローブが寄贈されました

12月25日クリスマスに利府町教育委員会より、大谷翔平選手からグローブが届いたという連絡があり、学校へ届けていただきました。これから大切に使用していきたいと思っております。



←行事予定は12月配付の『学校だより第10号』をご覧ください。

■成人の日■

「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を励ます」

