

熊本市立大江小学校

# ときめき

2023.9.13(水)

No. 56

文責  
松永

## 残暑がきびしいです…十分な体調管理を！

朝夕に吹く風は、少しばかり涼しく感じられるようになりましたが、お日様が出ている時の気温はまだまだ高いです。毎日、熱中症の暑さ指数を確認しながら、運動場での体育や遊びを見送るようにしています。登下校時、特に下校時刻は暑い中に歩いて帰ることになります。熱中症にならないように気をつけてほしいです。



## お世話になりました！ 3年2組担任が変わりました



3年2組担任の岩本 将成先生が、7月末をもって、本校での勤務が終わりとなりました。それは、育児休暇をとってお休みされていた櫻井 留依先生が、8月から現場復帰されたからです。岩本先生の退任式は、7月21日の終業式の後に、櫻井先生の就任式は2学期の始まりにあわせて、始業式後に行いました。岩本先生、1学期間ありがとうございました。櫻井先生、これからどうぞよろしくお願いいたします。



よろしく  
お願いします



## 生活目標は…生活リズムを整えよう



始業式に続いて、担当の山田先生から、8・9月の生活目標「生活リズムを整えよう」についての話がありました。生活リズムが整うと、メリハリがついて集中が高まる…といったことから、よりよい生活を送ることにつながると、説明されました。2学期も元気いっぱいに学校生活を送れるように、生活リズムを整えるように努めてほしいと思います。



September

## 「早ね・早おき・朝ごはん」は、からだところを元気にします



生活リズムを整えて、学校生活を送る上で、朝のスムーズなスタートはとても大切です。ぜひ「早ね早おき朝ごはん」を実践してほしいと思います。その効果をあらためてみましょう。「早ね」についてですが、眠りに入って2時間位の深い眠りの時に、脳や身体の成長発達にとっても大切な成長ホルモンが多く分泌します。寝ている間に、①脳が休まる ②成長ホルモンがでる ③集中力がアップする ④免疫力が作られるというわけです。「朝ご飯」は、一日を元気に過ごすエネルギーのもとになります。朝ご飯を食べると、①体温を上げる ②やる気・元気を出す ③おなかの調子をよくなる ④1日のエネルギーを補給するといった利点があります。さらに、熱中症予防でも効果大です。規則正しい生活は、子どもたちの望ましい生活習慣の土台となります。子どもたちが毎日、からだも心も元気いっぱいに過ごせるように…特に、朝からのスタートが気持ちよくできるように、ご家族で話題にしたり実践したりしてみてください。