

いずみさの
教 育



問合先
学校教育課

早寝早起朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動・調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れてしまつと、学習意欲・体力・気力が低下するなどの要因の一つとなる場合があります。

【就寝・睡眠時間について】

従来「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、成長ホルモンなどにより、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、成長ホルモンなどの分泌に影響を与えてしまいます。

「携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲームを除く）が長い子どもほど、就寝時刻が遅い」「学校がある日とない日で、起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくある」と回答する割合が高い」という調査結果も出ています。

【朝食について】

文部科学省やスポーツ庁が行った調査によつて、朝食を毎日食べている子どもの方が、朝食を取っていない子どもよりも学力・運動能力ともに高い傾向にあることがわかりました。これは、朝食を食べないと脳のエネルギー源となるブドウ糖が供給されず、午前中は脳と体が十分に機能しなくなることが原因だと考えられます。

また、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、「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し、活発になります。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。

家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の大人たちが見本となり、子どもの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取組を推進していくことが必要です。

学校園紹介



佐野台らしいとりくみを！
～佐野台小学校～

佐野台小学校には、小規模校ならではの特色ある「文化」があります。その「文化」は教育活動だけでなく、子ども・地域・保護者の知恵と手によるものがあります。

【学校地域応援団「この指とまれ」による地域行事】

春・夏・冬と季節の風物詩のように学校が長期休みに入る際には、学校地域応援団「この指とまれ」によるイベントがあります。夏には「学校でキャンプ」、冬には「光のアート」、春には「体験活動」があり、子どもたちは楽しみにしています。子どもたちに様々な体験をさせてあげたいという願いをもって、計画運営をしてくださっています。



【児童会主催「新春かくしげい大会」】

児童会が自主的な活動として、昼休憩に「新春かくしげい大会」を開催しています。自分でエントリーし、みんなの前で披露します。ダンスをする子もいれば、けん玉やマジック、なわとび、動物の鳴きまねなどの個人技を披露することもあります。司会は、もちろん代表委員の子どもたちで、楽しく盛り上げるのも子どもたちです。何よりも「失敗OK」のやわらかい雰囲気を持ち味です。



佐野台小学校ならではの「文化」がここにあり、さらに、平成29年度は「体力向上特認校」の指定を受け、体力向上に努めています。毎年5月頃に行っている「体力・運動能力調査」でも少しずつ成果も出てきています。また、保護者の関心も高まり、PTAが中心となって「りんくうリレーマラソン」や「SANOLINピック」への参加・練習を行っています。これまでも「文化」に加え、体育・健康・食育など新たな風を入れながら、これからも「佐野台文化」の醸成をはかり、子どもたちの自己肯定感を育てていきます。

自然の中で、地域の人たちと
～大木小学校～

本校では、一年を通して自然と触れ合う取組を行っています。学校のすぐ下を流れる榎井川で水生生物を観察する「川探検」や、大木地区の植物や昆虫を探索する「大木探検」、日根荘があった中世の時代の寺院である長福寺跡地を活用した「田植え・稲刈り体験」など、自然体験に関わる行事は盛りだくさんです。春には近くの畑でレンゲを摘み、秋にはコスモス園を訪ねます。みかん狩りは、低学年が毎年楽しみにしている行事です。それらがすべて、本校校区内で行われているのですから、改めて大木地区の自然の豊かさに感動します。



一昨年度から、大木農空間保全協議会のみなさんの協力で、地域の畑を使ってイモ掘りやダイコン掘りを体験させていただいています。2月のダイコン掘りは、家庭教育学級と連携し、親子で体験する場となりました。地域の人が大根煮も作ってくれて、とても温かい雰囲気の楽しい行事になりました。子どもたちには餅つきを、保護者のみなさんにはしめ縄づくりをと、地域のみなさんが様々な形で学校に協力してくれています。地域の人たちとの多くの出会いは、本校の子どもたちの健やかな育ちや学びに、大きなプラスの影響を与えています。今後も地域のみなさんと共に、大木の自然と思いきり触れ合う行事を大切にしていきたいと思っています。



本校は特認校に指定されていて、大木地区の特色を生かした教育活動を行っている学校です。子どもたちは市内全域から通っていて、現在52人の児童数です。今年度も特認募集に関わる行事を行いますので、ぜひご参加ください。