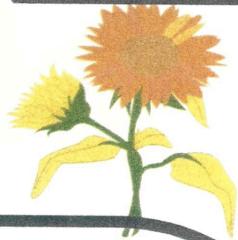


校長室から アッサラームアレイコム！

No.3 H27.7.16
文責 井手



～「早寝・早起き・朝ご飯」運動～

本日の始業式で、私からこの夏休みに是非心がけてほしいことを子どもたちに話しました。それは「早寝・早起き・朝ご飯」です。長期の休みに入ると、どうしても夜遅くまで起きてゆっくりしたい。朝もゆっくり起きたい。などと、生活のリズムが崩れがちになりやすいものです。家庭でもこの夏休みの過ごし方を話し合ってみるのも大切かと思います。

の中でも、遅くまで起きていて、お腹がすくので何か食べて、その後寝るようなことが続くと、朝ごはんを食べられない症状になるものです。長期休業中にこのように生活のリズムが崩れて、学校が始まる頃になって、とても苦しんだ子どもたちを私は多く見てきました。

「食育」を国民運動として推進するため平成17年6月に「食育基本法」施行、翌年には食育推進基本計画が出され、平成22年度までの5年間の計画で、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日を「食育の日」として「早寝・早起き・朝ご飯」運動が実施されていました。現在でも「早寝、早起き、朝ご飯」は子どもたちにとって、とても重要な課題です。

国や都道府県の調査からも朝食を食べていない児童生徒に比べ、朝食を食べている児童生徒の方が学力が高いという結果などが今でも報告されています。

さらに、朝食を食べていない子どもたちは、授業時などにおいて集中力に欠け、よく体調を崩して保健室に来ることが多いとも言われています。また、朝食をおいしく食べるには、早起きをすると良いとも言われています。ゆとりを持って登校するためにも、早起きは大切です。そのためには必然的に早寝が必要になります。

「おいしく朝ご飯」→「しっかり体を動かして」→「ぐっすり眠って」→「すっきり早起き」という生活リズムの重要性が叫ばれています。

また、この夏休みを利用して子どもさんに弁当づくりや朝ご飯づくりに挑戦させてみてはいかがでしょうか。

Aコース「自分で全部つくる」

Bコース「教えてもらいながら一緒につくる」

Cコース「一品以上つくる」

Dコース「作ってもらったおかずやご飯を自分でついだりお皿に盛りつける」

Eコース「はしを用意したり、ご飯だけつめて、ありがとうお礼を言う」

はじめて食事を作る子どもさんも多いとは思いますので、どのコースでもかまいませんから、ぜひ挑戦させてみましょう。家庭での食への関心をより高める教育も子どもたちには必要だと思っています。

■いつまでも元気で！

本日の終業式を最後に3名のこどもたちが転出帰国いたします。とても寂しい気持ちです。きっと帰国してからも、またすてきな新しい出会いが待っていると思います。このドーハで楽しかったそしてしっかり学んだ日々を忘れず、頑張ってくれるものと信じています。友だちをたくさんつくって、いつまでも元気で！

【校長のひとり言】

「人生は読書のようなもの。愚か者はパラパラと読み飛ばし、かしこい者はじっくりと読む」