

潮香だより



新年度が始まり、二か月が過ぎました。どの学年の子も生き生きと学校生活を送っています。保護者の皆様の子ども達に対しての健康管理、ありがとうございます。

今号では、その健康の元でもある「基本的生活習慣」について四つほどお願いをしたいと思いません。

〈基本的生活習慣がすべての基本〉

朝自分で起きることや、顔を洗うこと、用便をすませること、朝ご飯を食べること、あいさつができること、学校の用意を自分でできること、自分で着替えること等のことを基本的生活習慣といっています。小さいときの習慣は大人になってからも身に付いているそうです。学習に対する意欲も増すそうです。さらに、最近特に必要だと感じられている「コミュニケーション力」にも影響があると言われています。

この時期にしっかりと習慣化できるようにご協力をお願いします。

☆あいさつ

朝の登校の様子を見ると、どの子も明るい気持ちのこもったあいさつができています。(もう少し元気があっても…)あいさつは、人間関係の基本といわれています。今年度も、どの子も自分からあいさつができるように指導を続けていきますので、ご家庭でも「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「ただいま」「おやすみなさい」等のあいさつのご指導をお願いします。

☆よい睡眠をとって次の日元気に

眠りにも、疲れがとれ、明日のエネルギーが蓄えられる眠りと、ただ身体を休める眠りがあるそうです。



また、睡眠中には成長ホルモンの分泌が活発になります。子どもにとって夜ぐっすり眠ることはとても重要なことなのです。ゲームをしてすぐに寝ても脳は活性化していて、お休みモードにはなりません。寝る前はゲームなどをせずに静かな時間を過ごし、脳を休ませてから、部屋を暗くして眠るようにするとよいそうです。

☆ 朝ごはんは、頭にも身体にも心にも大切

脳の栄養は糖分だけだそうです。体を維持していくためには、糖分の他にもタンパク質やビタミン等、栄養をバランスよくとることが必要なのです。お米やパンなどの穀物が身体の中で変化して糖になります。特にご飯はゆっくり糖に変化するので、血糖値が急激に上がることなく、お腹が空きにくいと言われています。朝ご飯を食べていないと、せっかく勉強しても午前中の学習が頭に入りません。また、ちょっとしたことでもイライラすることが多いそうです。全員の子どもたちが朝ご飯を食べて、元気に明るく、仲良く生活できるように、引き続きご協力をお願いします。



☆お手伝い

家の中で毎日、決まったお手伝いをさせてください。お手伝いをする事で、人の役に立っているという自覚がでできます。人は、他の多くの人に助けられながら大きくなります。小さいときから家族のために自分でできることを行うことを通して、大人になったときに、社会のために何か役に立つことができるようになるのだと思います。

