



第6号 令和4年8月26日（金） 文責 合志市立合志中学校 校長 境 敬一郎

～ 前期後半が始まりました ～

夏休み中は大きな事故やけが等の報告もなく、無事に前期後半のスタートを切ることができました。これも、ご家庭でのご指導・ご協力のおかげです。この夏休み中は、陸上部・バドミントン部・剣道部は九州大会へ、さらに剣道部は全国大会へ出場し、持てる力を十分に発揮してくれました。

今年は、3年ぶりに行動制限なしでの夏休みとなりました。依然として、新型コロナウイルスの感染状況が全国に拡大し、現在の県内における感染状況も、残念ながら感染者が減少に転じるのは難しく、いつ誰が感染してもおかしくない状況が続いています。感染対策をすれば絶対に広がらないということではありませんが、徹底することでそのリスクは低減されます。生徒・職員合わせて800人以上が生活する合志中だからこそ、全員が同じレベルで理解し、行動することが大事になってきます。引き続き、感染拡大防止に向けて、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

東北地方を中心に大雨による甚大な被害、例年以上に河川での水難事故の増加等、様々なニュースが流れた夏休みでした。様々なことに関心を持ち、自分事として捉え、常に自分なりの考えを持って行動できるようにしたいものです。

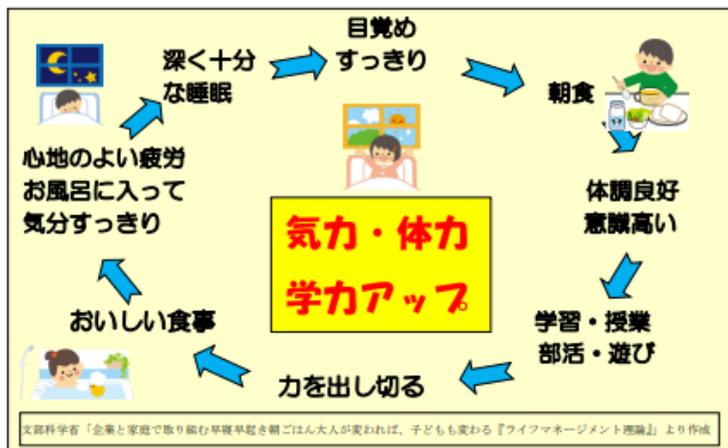
～ くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク ～

9月1日（木）から15日（木）までの2週間、子どもの心と体の健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子どもの育成のために、家庭・学校・園等が連携して、基本的な生活習慣を育成する一斉の取組が実施されます。

早く寝るためのコツ

- ① まずは早起き + 外遊び**
いきなり早寝をするのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができま。
- ② 暗く静かな環境をつくる**
“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れて眠るようにする**
同じ時間に夜ごはんを食べ、お風呂に入り、テレビを消し、寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。

（参考：早寝早起き朝ごはんポケットガイド「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）



「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康的な体を維持する大切なことです。

朝ごはん 3つのスイッチ「ON」

- ① 脳の目覚ましスイッチ「ON」**
ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。
- ② 体の目覚ましスイッチ「ON」**
朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。
- ③ 体の調子を整えるスイッチ「ON」**
野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなくありません。よくかんで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、生活リズムを整えることができます。

（参考：【社】全国学校栄養士協議会）

生活習慣チェックリスト

（自分の生活を振り返ってみましょう。）

- 毎日、ほぼ決まった時刻に起きる
- 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- よく体を動かして遊ぶ（運動する）
- タごはんは寝る2時間前までに済ませる
- 寝る前にはデジタル機器（ゲーム機器、タブレット、スマホ等）を使わない
- 毎日、ほぼ決まった時刻に寝る

いくつチェックができたかな？

チェックの数

5つ以上チェックが
ついたあなたは
“金メダル”

1

（参考：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 文部科学省）

右下の表「生活習慣チェックリスト」を確認してみてください。今現在の皆さんは、いくつの項目にチェックをつけることができましたか。これを機会に、是非ご家庭でも「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」に取り組んでください。適度な運動も健康な体づくりには欠かせません。体をしっかりと動かし、気力・体力を充実させましょう。