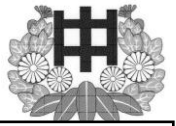


【学校教育目標】

郷土に誇りを持ち、未来を拓く、心豊かな子どもの育成

「やったことないにチャレンジ」する生徒・職員・学校



合志中学校だより

第8号 令和5年8月28日(月) 文責 校長 中村 浩
主幹教諭 吉良 洋輔

～ 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。ありがとうございます。「やったことないにチャレンジ」できた夏休みになったのでしょうか。部活動では、テニス部・男子卓球部・水泳部が九州大会へ、さらにテニス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、新型コロナウイルス5類移行となって初めての夏休みとなりました。しかしながら、第9波と言われるように、県内でも感染状況が拡大するとともに、インフルエンザ等の感染も増えてきており、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、ご理解とご協力をお願いします。

また、今夏はたくさんの地方で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、台風の影響、熱中症等、様々なニュースが流れた夏休みでした。それらのことに関心を持ち、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 ～

8月28日(月)から9月15日(金)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。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。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。

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、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：全国学校栄養士協議会

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。早起きして、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。
- 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」全国協議会



文部科学省「ライフマネジメント理論」より作成

「早寝・早起き・朝ご飯」は、基本的な生活習慣の基礎となるものであり、健康な体を維持する大切なことです。

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”

参考：早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来

【お知らせ】本郷教諭は、8月28日からしばらくの間、体調不良のため療養します。体育の授業は、他の体育教員が授業を行います。