

まとめと準備の3学期がスタート

平成27年がスタートしました。
今年もよろしくお願いいたします。
今年は少し長い冬休みでした。子どもたちの生活リズムを早く立て直していきたいものです。そのための3つのキーワードがあります。

一つは、朝の「目覚め」。
朝、自分の気持ちで起きることは、自立のスタートです。毎朝7時前後に、自分で起きる子どもは、学校でも元気です。寝不足で朝がすっきりしないと気分もすぐれません。1日の始まりは、朝の目覚めからです。気持ちよく目覚めるということは、大脳と自律神経にスイッチが入ることです。大脳は、目覚めてから2時間ほど経たないと働かないそうです。学校の勉強は、毎日、午前9時前から始まります。そうすると、朝の7時頃に起きていないと大脳が十分に働かず、1時間目の授業がしんどくなってしまいます。

二つ目は、「朝食」をきちんととること。
朝ご飯は、一日の活動の源。朝ご飯は「金メダル」、昼ご飯は「銀メダル」、夕食は「銅メダル」と言われます。しかし、今の子どもたちの生活は逆になっています。夜にボリューム一杯食べる。寝る前に食べると消化不良になり、これが肥満型の体をつくることになります。

また、朝食抜きはガソリンを入れない自動車と同じで、「ガス欠」では走ることができません。

三つ目は、「うんち」。
できれば、バナナ型のツルンとした大きな「うんち」が美しい。体に便が溜まっていると頭が重たく体がだるい。便秘が続けば思考力が鈍るという指摘もされています。

これら三つのことを基本にして、生活リズムを立て直し、元気に3学期を過ごしましょう。

3学期のおもな予定

- 1月 8日(木) 始業式
- 2月 5日(木) 2年・4年 参観
- 2月 6日(金) 1年・3年・5年 参観
- 2月19日(木) 6年 参観
- 3月18日(火) 卒業式
- 3月24日(火) 修了式

中央小学校のホームページ

<http://www.e-kokoro.ed.jp/matsubara/chuou/>

※連絡メールに登録希望の方は担任まで申し出ください。

1月学校行事

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦 冬休み	2 冬休み	3 冬休み
4 冬休み	5 冬休み	6 冬休み	7 冬休み	8 始業式	9 6年英語 給食なし 4限まで	10 土曜子ども 体験活動 推進委員会
11	12 成人の日	13 給食開始 6年出前授業 (選挙管理委員会)	14 児童部会	15 6年英語 早朝読書 PTA役員会 サッカー巡回指導 (2年)	16 5年、2年1組英語 スクールカウンセラー レッツGO中学(6年) PTA諸費引き落とし	17 はっぴい サデー
18	19 二測定(3年) スクールカウンセラー	20 児童会集会	21 クラブ活動 サッカー巡回指導 (4年)	22 6年英語 早朝読書 二測定(4年)	23 5年、2年2組英語	24 はっぴい サデー
25	26 二測定(1年) 加ノ保育園 との交流会	27 児童朝会 避難訓練 (火災)	28 二測定(5年) クラブ活動	29 6年1年3年英語 早朝読書 二測定(2年)	30 5年、2年3組英語 二測定(6年) サッカー巡回指導 (3年) 小小中児童会交流	31 はっぴい サデー