



校長室便り

# 南の風を感じて

倉敷市立琴浦南小学校

平成28年9月15日

No.11

朝夕涼しくなり、虫の声とともに秋の訪れを感じるようになりました。

2学期が始まって2週間が過ぎました。学習や運動に張り切って取り組んでいる子どもたちの姿を見ると、ひと夏超えてたくましくなったなあとうれしく思います。

反面、夏の疲れが出ているせいか、体調を崩している子どももいます。季節の変わり目でもあります。体調管理をよろしくお願ひします。

9月13日から「はやね・はやおき・あさごはんカード」を配布し、生活のリズムの確認をお願いしています。規則正しい生活に心がけ、元気に充実した活動ができるようご協力よろしくお願ひします。



## 早寝・早起きの効果

### ① 体の調子を整え、じょうぶにする。

成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促すはたらきがある）が眠っている間に活発に分泌され、脳や体を成長させます。

### ② 心の調子を整える。

朝日を浴びることにより、人の精神を安定させる「セロトニン」というホルモンが分泌され、頭がすっきりして活動に適した体や心の状態になります。

## 朝食の効果

### ① 午前中の活動のエネルギー源になる。

人の体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝食でいろいろな栄養素を補給し、午前中しっかり活動できる状態を作ることが大切です。



養護教諭の谷口先生に聞きました

## 自分で考えて行動！ 5年生「海の学習」

9月1日・2日と5年生が海の学習に行ってきました。夏休み明けすぐの活動で体調面等少し心配をしていましたが、その心配を吹き飛ばすがんばりで、39名全員が元気いっぱい研修をやり遂げました。

集団生活のルールや時間的な制約など、家とは違って戸惑うこともありました。しかし、「我慢すること」「先を見て行動すること」など、友達と共同生活をするなかで、多くのことを学んできました。そして、楽しい思い出もいっぱい作ってきました。健康管理や準備等でご協力いただきました保護者の皆様方に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。



## 秋の交通安全市民運動 9月21日～9月30日

「あの道 この道 慣れた道 安全確認 もう一度」をスローガンとして、9月21日から30日までの10日間「秋の交通安全市民運動」が行われます。様々な機会を通じて交通安全意識の高揚を図り、交通事故を防止することが大切です。

登下校の安全について、また、家に帰ってからの自転車の乗り方や飛び出しの危険など、ご家庭の方でも、しっかり声かけをしていただければ幸いです。

