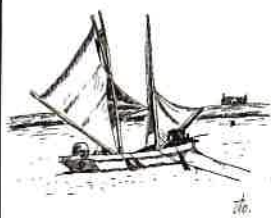


はやね はやおき 朝ごはん テレビをとめて外遊び

平成30年度

別海町立野付小学校  
学校だより No11  
平成31年1月31日  
発行責任者  
校長 山本 尋子



# 三角帆

< あいさつ ・ えがお ・ おもいやり >

## .....新しい年、気持ちも新たに.....

2019年が始まりました。

年明けは雪も少なく、スケートリンク造成メンバーの方々が丹精して作ってくださったリンクにも、オープン当初から滑りに来る子ども達の姿が見受けられました。また、1月末に荒天に見舞われた時には子ども達のお迎えや学校周辺の除雪等、学校がたくさんの方々を支えられていることを改めて感じ、心より感謝申し上げます。

3学期は、47日間と短い学期ですが、1年のまとめの時期であり、子ども達にはこの1年の自分の成長を感じてほしい学期でもあります。その学年で学ぶべきこと、学習に向かう姿勢、友だちとのつながり、集団としての育ち、それぞれの学年で目指す到達点は違いますが、そこに向け子ども達は一生懸命努力しています。私たち教師集団も、子ども達の伸びたい、成長したいという気持ちに寄り添い、共に有意義な時間となるよう力を尽くしていきたいと思えます。

そのような大切な一日一日を、子ども達には健康に過ごしてほしいと思っています。そのためにお願いしたいのが、何度も繰り返すようですが「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣です。

「早く寝れば、早く起きることができる。そのため、朝に時間が生まれ『朝ご飯』をしっかりと食べることができる。」この三つ揃って実行することが大切です。なぜなら、遅く寝て、早く起こされたのでは睡眠不足で気持ちが不安定だったり、食欲もなくしっかりと食べることができなかつたりと、いいことはありません。その点三つ揃うと「朝ご飯」をしっかりと食べることで、脳に栄養がいきわたると共に、体温が上がり、子ども達の「やる気」と「元気」にスイッチが入ります。また、朝の体温上昇は免疫力を高め、風邪もひきにくくなるなど、寒いこの時期の健康に、大変効果的だそうです。

「朝ご飯」を毎朝食べている子ども達が、生活習慣も身につけ健康で、学力も高くなるといわれているのは、「早寝・早起き」の生活リズムの定着と、朝から頭も体も目覚め「やる気」と「元気」のスイッチが入っているからです。

2019年、新しい年のスタートに合わせて子ども達は新たな希望に向かって夢を膨らませていることと思えます。その夢に向かって力強く進んでいくためにも心も体も健康でなければなりません。子ども達が自らの力で少しでも自分の生活リズムを整えようとする気持ちを育て、健康で充実した日々を過ごせるよう支援していきたいと思えます。ご協力よろしくお願ひします。

校長 山本 尋子

みす ゆう

## 三栖 優先生 着任

2月1日より学習支援員として

三栖 優先生が着任します。

一番人数の多い3年生の学級で子ども達の学習のお手伝いをしていただく予定です。

2月1日に着任式を行い子ども達に紹介します。よろしくお願ひします。

