



今週は、3回目の家庭学習チェック週間です。

第3回家庭学習チェック週間 9月9日(月)～9月13日(金)

夏休み明けの先週は、月曜日からの始まりで、疲れてしまった人もいたのではないのでしょうか。特に今年は、猛暑が続き、外で遊ぶことができなかつたため、久しぶりの暑い中の登下校は大変だったと思います。今回の学習チェック週間は、夏休みで崩れがちになっている生活リズムを取り戻そうということで、2学期始まったばかりですが今日から実施します。そういう神原もこの夏は「本を10冊読もう」と目標をたてたものの、暑さのため、ぼっと動画視聴の多い夏休みとなってしまいました。(本は5冊しか読めませんでした。)気が付いたらこんな時間と動画視聴の怖さを実感した夏休み、子どもたちと一緒に今週はめあてをたてて頑張りたいと思います。(YouTubeは週末まで我慢!!)

朝ごはんをしっかりと食べていますか？

5月下旬に実施した子どもアンケートの中で「毎日朝食を食べていますか？」という項目において6年生は70%、5年生79%、4年生76%、3年生80%、2年生88.8%という結果でした。今年度6年生対象の全国学力調査質問紙の同じ項目では全国では83.4%が食べているという回答で、3年生以上は全国より低い数値でした。(1年生は就学時調査で86.8%)

朝食を「ほとんど食べていない」「食べていない」という数は全校で22人もいます。この数はとても高く、成長が著しい小学生には悪い影響を与える心配があります。この時期にしっかりと栄養をとり、体づくりをしていかないと、大人になってからも悪い影響がでることがあります。

また、朝食をとらないことは脳に大きな負担となり、朝からぼっとして活動ができません。脳というのはご存じの通り、「酸素」と「ブドウ糖」だけを使って働いています。しかも身体のほかの筋肉と違って脳にはエネルギーを蓄えておくという機能はありません。常に血液から供給され続けないと脳は働けないのです。酸素は呼吸から入ってきますが、「ブドウ糖」は食べ物からしか供給されません。したがって、朝ごはんを食べずに学校にくるということは脳に栄養がいないので、考えることができず、勉強だけでなく、お友だちとのトラブルにも影響がでます。

楽しい学校生活を送るためにも必ず朝ごはんを食べさせて送り出してください。時間がないときは「おにぎり」でも「バナナ」でも「パン」でもかまいません。

よろしくお願ひします。