

校長室からのお知らせ

4月8日号 NO.1

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野 武志

よろしくお願いいたします

4月1日から山直北小学校の校長になりました 尾野 武志 です。3月までは、浜小学校の校長をしていました。不慣れなことも多く、保護者のみなさまにご心配やご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、精一杯がんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

4月4日(木)に入学式が行われ、110名の新1年生全員が出席してくれました。お休みしたお子様がいないのは、本当に素晴らしいことだと思います。保護者のみなさま、お子様の体調管理にご留意いただき、ありがとうございました。さて、入学式の「お祝いのことば」で何を話そうかと悩みましたが、「早寝 早起き 朝ごはん」という話を伝えました。「早寝 早起き 朝ごはん」は、特に小学生に必ず身につけて欲しい、とても大切な習慣だと考えています。57歳になった私も毎日心がけている習慣です。特に「早寝 早起き 朝ごはん」の中でも、「朝ごはん」を大事にしています。私自身は、「朝ごはん」をしっかり食べないと、体に力が入らず、普段でも回転の遅い頭がより鈍くなってしまいます。

「朝ごはん」を食べないと、・疲れやすくなる・太りやすくなる・遊びや勉強に集中できない・お腹がすいてイライラする・落ち着きがなくてケガをしやすくなるなど、子どもたちにとって、よくない影響があると言われています。子どもたち全員に当てはまるとは限りませんが、やはり体調不良の原因になっていると思います。反対に、「朝ごはん」をきちんと食べると、・脳を活発に働かせる・体温を上げる・朝の排便の習慣をつけるなど、給食までの学校生活に必要な条件を満たすことにつながると言われています。

できましたら、しっかり寝て登校する30分以上前には起きて、頭と体が「朝ごはん」を欲しがるとような生活習慣をつけてほしいと願います。「たかが朝ごはん」と考えられがちですが、「されど朝ごはん」という認識をもっていただき、お子様の体調管理にご協力をお願いします。