

早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校

平成29年 4月21日 発行

No.1

文責：校長 森田 繁

平成29年度「早寝早起き朝ごはん」 推進校に選ばれました!

本事業は、中学生の子供たちの「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための取組を行うものです。独立行政法人国立青少年教育振興機構の事業として行われるものに、応募し採択されました。

本校の生徒たちは比較的規則正しい生活を送り、活気ある学校生活を送っていますが、中には夜遅くまでメディア等を使用し、寝るのが遅くなり朝寝坊をする生徒がいることも事実です。

学校でよりよい生活を送り、学力の向上を含めた健全な発達を促すためには、朝気持ちよく目覚め、一日の活動のエネルギーとなる朝食をしっかりと食べることが重要です。

今年1年間、「早寝早起き朝ごはん」の取組を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。



「早寝・早起き・朝ごはん」
全国協議会シンボルマーク

予定している取組

- 早寝の取組
 - ・メディアの利用法について考える。
 - ※利用の仕方や利用時間について
- 早起きの取組
 - ・早起きの効能について考える。
 - ※朝の時間の活用について
- 朝ごはんの取組
 - ・朝ごはんの効能について考える。
 - ※よりよい朝ごはんについて

まだ、取組は始まったばかりですが、「早寝早起き朝ごはん通信」を定期的に発行し、具体的な内容については今後お知らせしていきます。

この取組は家庭での生活習慣が基本となりますので、ご家庭のご協力が欠かせません。学校でお子様が一生懸命に勉強や運動に打ち込めるように、生活のリズムを整え、体調を整えるために欠かすことのできない取組と考えています。

今後はアンケートへのご協力や調査等も行う予定にしております。お手数をおかけしますが、重ねてご協力をお願いします。



～Tea Time～ 早寝早起きは三文の得

肌がきれいになる?!

夜の10時から2時までに眠ることにより、成長ホルモンが分泌されて、お肌にいい影響を与えていきます。

早寝早起きをしている人はお肌がきれいだという人が多いのはそのためです。

夜更かし後の肌の状態を見ると、肌が荒れ老けて見えた経験をお持ちの方も多いでしょう。

美容液を塗るよりも早寝早起きをする方がメリットが多いです。お子様だけでなく、ご家族全員で取組んでみてはどうでしょうか。

世間よもやま話

最近便利になってコンビニで何でもそろろう。しかも24時間営業である。中部地区のコンビニも朝と夕方は駐車場に車がひしめき合っている。それだけ需要が多い。

食品から日用品まで何でもそろい、独身者や単身赴任のものにとっては、この上なくありがたい。

しかし、人間は基本的には子どもの時に経験したことしか、大人になってできない。人が生きるうえで最も大切な食は、せめて家庭の味を持っている。