

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 6月12日 発行

No.3

文責：校長 森田 繁

早寝早起き朝ごはんの標語が決定しました！ ～各部門の優秀作品を学校の標語にします～

早寝早起き朝ごはんの取組の一環として、全校生徒から標語を募集しました。感性豊かな中学生の発想はすばらしく、いい標語がたくさんありました。

その中から、「朝ごはん部門」「早起き部門」「早寝部門」の3つの部門の優秀作品を選びました。各部門の優秀作品は右に掲載しています。

生徒の標語への取組は、早寝早起き朝ごはんに対する意識を高めるためのものです。標語を作って終わりということではなく、実際に生活に生かしていかなければ意味がありません。

各ご家庭で標語を意識した取組へのご協力とご支援をお願いします。

また、標語は校内に設置する看板にも掲載する予定です。

【朝ごはんの部】

おはようと 笑顔を添えて 朝食を
2年 ○○ ○○ さん

【早寝の部】

早起きし 元気いっぱい「行ってきます」
2年 ○○ ○○ さん

【早寝の部】

早く寝て 明日への元気 たくわえる
3年 ○○ ○○ さん

各部門の優秀作品

生徒にアンケートを実施しました。朝食についての結果を紹介します！

○「毎日朝食を食べていますか。」について、大半の生徒は「必ず食べる」「ほぼ食べる」という回答でした。1名だけ、ほとんど食べないと回答した生徒がいました。

○「朝食の栄養のバランスについて考えていますか。」について、「考えている」または「少し考えている」と回答した生徒と「あまり考えていない」「ほとんど考えていない」と回答した生徒はほぼ半々でした。

○「朝食の準備は主に誰がしますか。」について、「家族が準備している」と回答した生徒が多数でしたが、「自分でも準備している」と回答した生徒が3割くらいいました。ただし3年生の男子だけは「0」でした。

成長期の子どもにとって朝食は1日の活動の大切なエネルギーとなります。また、長い目で見ると体を作っていく元になります。将来の自立を考え、朝食の準備をできるようにしたいところです。



～Tea Time～

早寝をするために大切なこと

寝る前に光を浴びすぎないようにする

ある程度の明るさの光の下で一定時間以上過ごすと、覚醒作用が働くとされています。

特に夜は、普通の室内照明程度の明るさでも影響があり、白熱灯照明よりも、青白い光や白っぽい光の方がより覚醒作用が強いと言われています。

寝る前には、部屋の照明を暗めの照明に切り替えたり、パソコンやスマートフォンの使用をしないことが、睡眠の質を高めることになります。

睡眠は睡眠時間も重要ですが、質を大切にしたいですね。

世間よもやま話

「腹が減っては戦ができぬ」とはよく言ったもので、実際におなかが減っていると体に力が入らない経験を誰でも持っているのではないのでしょうか。

戦国時代でも戦術として「兵糧攻め」がありました。この戦術は時間はかかりますが、相手の戦意を喪失させ、味方の被害を少なくするためには効果的なものでした。

もちろん1日や2日朝食を食べなくても給食や夕食で補えば、すぐに大きな影響が出ることはありません。

「塵も積もれば山となる」の教訓もあるように、日々のことと侮ることはできない。