

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 10月2日 発行

No.6

文責：校長 森田 繁

規則正しい生活(早寝早起き朝ごはん)はすべての基本 ～充実した学習・運動・行事のために～

夏休みが終わり1か月が過ぎました。残暑もそんなに厳しくなく生徒たちは元気に登校しています。また、最近朝の登校時間が比較的早くなり、今年度の後半の10月に入った初日の今日は、欠席を除いて最後の生徒が登校した時間は8時前でした。

朝から早めの登校ができることは、1日の始まりとしてとても重要なことです。しかし、ただ早く来ればよいということではなくて、早く来るために朝食を抜いてくるようなことがあつては、本末転倒となります。

毎日のことだからこそ、「ちりも積もれば山となる」のことわざにもあるように、早寝早起き朝ごはんの習慣を継続してほしいと思います。

また、将来を見据えて自分で食事を作ることができる生徒になってほしいと思います。

学校で取り組んでいるいろいろな活動を紹介します。

○「早寝の取組」・・・9月の保体給食部の取組として「メディアの使用の仕方を見直そう」の取組を行いました。

結果は残念ながら、多くの生徒が「夜10時以降はメディアを使用しない」ということが守れませんでした。市のPTAでも同様の申し合わせ事項がありますので、ご家庭でもご協力ください。

○「朝ごはんの取組」・・・家庭科の授業の一環で「みそ汁を家庭で作る」という取組を行いました。このみそ汁は家庭科の時間に1年生が手作りのもので、みそ汁の出来栄は各ご家庭でも好評でした。

○「その他」の取組・・・1学期にはいちご狩り、食に関する講話、口腔衛生に関する講話を実施し、先日は押し寿司作りを行いました。朝ごはんに限らず、食育の取組も充実させています。

テレビやゲーム・メール等はずいつい時間を忘れてしまいがちです。特にメールなどは相手とやり取りをするので、お互いが相手のメールに返事を出せばきりがありません。聖日学校で話せばすむようなことや他愛のない話題も多いと思います。時間のけじめをつけてほしいものです。

また、食事は命の根源です。ただ食べるだけでなく、栄養のバランス、食べる時間、食べる量などを考え、成長期にふさわしい良い食習慣を身に付けていけるよう、家族みんなで食事の在り方についてよく考えましょう。



～Tea Time～ 早寝をするために大切なこと

○夜すべきことをルーティーン化する
就寝前に「あ、あれをやってなかった」と思い出し、それから取り組んで気が付いたら12時を過ぎていた、などということはありませんか。
夜すべきことはきちんと確認し決めておくことが大切です。例えば、次の日の授業の準備です。朝から登校した生徒が忘れ物を届けてもらおうと、家に電話している姿をよく見かけます。
しかし、夜すべきことに決めておけばさういう心配もなくなるし、ほかのすべきことも決めておけば、その時間がどれくらい必要なのかを考え、決まった就寝時間に眠るという習慣が定着します。
ルーティーンを大切にしましょう。

世間よもやま話

「朝茶は七里帰っても飲め」ということわざがある。朝茶を忘れて旅立ったら、たとえ七里の道に戻ってでも飲んだほうがよい。朝茶を飲めば、その日の災難よけになるからという言い伝えだ。
七里といえば約30キロ、飲みに戻れば昼にもなる。現実的な話ではない。しかし、良いことはそれほどの価値があるということでもある。
「価値あるもの」といえば高価なものが多い。しかし、人生において価値ある「早寝早起き朝ごはん」は特別に代価を払う必要はない。望む人にはすべて手に入れることのできる、公平平等な貴重品である。