

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 11月21日 発行

No.7

文責：校長 森田 繁

テスト期間こそ規則正しい生活を実践しよう！ ～就寝・起床のリズムを守ることが大切です～

いよいよ二学期の締めくくりの期末テストが11月28日(火)から3日間始まります。1・2年生は学習面の2学期の最後の成果を試す時であり、特に3年生は三者面談が終わり進路実現に向けて勉強を頑張ろうという意欲が高まっていると思います。ぜひそれぞれの生徒が納得のいく結果が出るように頑張ってください。

さて、そこで重要になるのがテスト勉強です。もちろん時間をかければかけるほど、それだけ力がつく可能性は高まります。時間の確保はもちろん大事ですが、むやみに勉強しすぎて睡眠時間を確保できなかったり、これまでの生活のリズムを壊してしまっただけでは何にもなりません。

なぜならばこのテストが終わりではないからです。まだ今年度は4か月残っています。入試までは3か月半あります。その残りの期間を含めて頑張ることが大切です。目先のテストにとらわれすぎて、大局を見失わないようにすることが大切です。

良い習慣は才能を超えます。しっかり計画を立て生活のリズムを壊さずに学習時間を確保するとともに、栄養のバランスを考えた食事をきちんととるよう心がけましょう。

PTAメディア講習会を実施します！

12月7日(木)にPTAの研修部主催でメディア講習会を実施します。

最近は携帯やスマホの利用により生活リズムが壊れたり、犯罪に巻き込まれたりする事案が多く発生しています。「うちの子に限って」とどこの親も思っています。しかし、うちの子にそういう気持ちがあっても、相手に悪意がないとは限りません。

座間市で起こった痛ましい事件もスマホ等が関係しているということは皆さんもご存じだと思います。

この機会に、専門的な話をお聞きになり家庭でメディアの使用についてお子様と考える機会にしませんか。

多くのご参加をお待ちしています。

おにぎり給食の日

12月8日(金)におにぎり給食を実施します。

「早寝早起き朝ごはん」の取組の中で、自分で食事を作ることも目指しています。食事とまではいきませんが、当日は朝から生徒自身におにぎりを作らせてください。

学校でも今年度は生徒たちにいろいろな調理体験や実習をさせています。将来の自立に向けて、コンビニやファミレスに頼らなくてもしっかり自分の食事の準備ができる大人に育てていきたいものです。

言うまでもなく、食事は生命の源ですから。



～Tea Time～ 朝ごはんが大切な理由

○ **脳やカラダのエネルギー源になる**
脳や臓器は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。だから朝ごはんを食べないと、動くためのエネルギーが不足してしまい、ぼんやりしたり、疲れやすくなったりします。朝食をしっかり食べることが、一日を元気に過ごす活動源になります。

○ **体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる**
朝ごはんを食べると、胃腸が活動を始め、体温が上がります。体温が上がればエネルギーが消費され、基礎代謝が上がり、太りにくい体質になります。空腹時間が長くなると、カラダは栄養素を貯めこもうとして太りやすくなってしまいます。

世間よもやま話

『人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである』

武者小路実篤 「人生論」より

最近は健康志向でいろいろな本も出回って、健康のための運動や食事など挙げればきりがありません。

しかし、武者小路のことは見事に健康の本質をついている。健康は人生を歩んでいくうえで大切な条件ではあるが、そのために本来の目的を台無しにしては意味がない。

その健康が「早寝早起き朝ごはん」で維持できるならば、こんな安上がりで誰でもできる健康法を実践しない手はない。