国松緑丘小だより

国緑小がめざす子ども像　「自ら求めて　やりぬく子」

3月

寝屋川市立国松緑丘小学校
校　長　　濱田　　修
児童数　　３３２名
Ｎｏ．６１４
令和６年３月１日(水)

生活のリズムは人生を変える

10年ほど前に東北大学のある研究所からびっくりする発表がありました。「朝ごはんを食べる習慣がある人は、人生を成功に導く可能性が高い」!!というものです。

もちろん、朝ごはんを食べたらすべてうまくいく、というわけではありませんが、朝ごはん習慣が身に付いている人は「大学に合格し、収入も多く、充実した生活を送る」傾向にある、という調査結果でした。

さらに、朝ごはん習慣がない子どもの学力は低い、と文部科学省からも発表されていますが、学力どころか、脳の働き自体に大きく影響し、脳が発達しにくくなる、とまで言われています。

だから、小学生のときに朝ごはん習慣を身に付けることは、とても大切なことなのです。

でも、単に朝ごはんを食べるだけでは脳の働きは活発にならないこともわかっています。朝ごはん習慣のある人ならわかると思いますが、朝ごはんの前は自然とお腹が空きませんか？そうです。朝食の時間にお腹が空くぐらい、睡眠時間がとれていることも大切なことなのです。

そして、栄養バランスのよい朝食で、最も消費の多い脳にエネルギーをしっかり送ることができます。、そして、睡眠で低くなった体温を上げることで脳と体を活発化させることができ、体内時計を調整する、という一連の流れが「生活のリズムを整える」ということなのです。

まさに「生活リズムが人生を変える」と言えます。いつもよく聞く「早寝、早起き、朝ごはん」をこれからも心がけていきましょう。

右のグラフは今年度の本校児童の朝食摂取率です。

朝ごはんをしっかり食べて、これからも元気に登校しましょう。

【　2月の行事　】

6中校区　公開授業

学校保健会　　6年　六中紹介

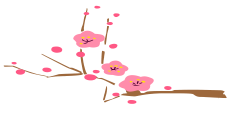
6年　ハンドボール　　ラグビー　　ハートプログラム　　調理実習

4年共生教育　　1年伝承あそび　　2年モンゴル文化　　放課後子ども教室

感謝の会　　授業参観

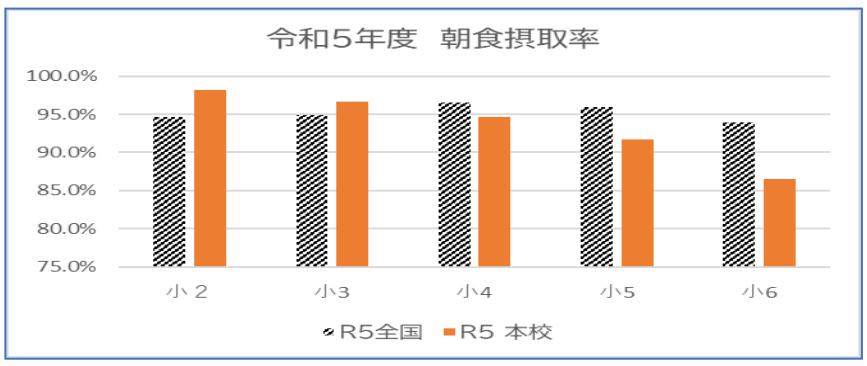
〔3月〕おもな予定　★予定は諸事情により変更になる場合があります

２年体重測定・保健指導　4-2 授業参観
１年体重測定・保健指導　班長副班長会議
６年生を送る会
おはよう運動　卒業式予行　地区児童会
たけのこ６年生送る会
６年校外学習
美化の日
卒業式前日準備
第４９回卒業証書授業式
おはなし会
給食終了　美化の日
修了式



〔4月〕おもな予定

入学式
第六中学校　入学式
始業式
離任式
２～６年生　給食開始
６年生　全国学力調査・２～５年市到達度調査
５・６年生　府すくすくウォッチ　１年生　給食開始



～ 第４９回卒業証書授与式について ～

に、6年生の卒業式があります。
新型コロナウィルス感染防止のため、学校生活の中で4年にわたる苦しい時期を乗り越えてきてくれました。忍耐力と明るさの際立つ、本校の6年生です。きっと充実した中学校生活を送ってくれると信じています。

この6年生を卒業生として、教職員一同、しっかり送り出してあげたい思いでおります。当日は保護者と地域の方々の温かい励ましをいただけると幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

【 PTA 役員、委員の皆様へ 】

先月１６日、PTA 総会を無事に終えることができました。昨今のご家庭の事情に合わせた、PTA 体制の改革も進めていただいております。今年度の役員、委員を務めて頂いた皆様、本校児童のためにご尽力いただき、感謝申し上げます。来年度役員、委員の皆様、これからもご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

☆たけのこコーナー☆

今年度、いよいよ最後の月となりました。
６年生にとっては、小学校卒業を控えた３月です。たけのこ学級にも巣立っていく６年生がいます。たけのこ学級としても、今までお世話になった気持ちを込めて「６年生を送る会」を行います。その準備を日々着々と進めているところです。３月は１年のまとめの月であると同時に次の学年へ向けての準備の月でもあります。４月からよいスタートが切れるようにサポートしていきたいと思っています。