



# 学校だより

電話 6年4月30日  
横浜市立豊田小学校  
5月号

豊田小学校ホームページアドレス <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/toyoda/>

## 早寝 早起き 朝ごはん

校長 梅田 巖

豊田小学校の学校教育目標は「豊かにかかわり、じっくり考える ☆【キラツとかがやく】豊田っ子」です。

輝くものは、暗い所にぽつんと置かれているだけでは、輝きません。周囲が明るいところで輝きます。みんなに見られることでその輝きはさらに増していきます。豊田小学校の子どもたちにも周囲の「ひと」「もの」「こと」との豊かなかかわりをもちながら、輝きを放って行ってほしい、よりよい自分をつくって行ってほしいと願っています。

【と】【よ】【だ】っ子には「【と】くいなことをしている自分」「【よ】いことをしている自分」を周囲にたくさん見せて「【だ】いすきな自分」になって、輝いて行ってほしいと伝えています。

朝会で「早寝、早起き、朝ごはん」の話をしました。

早起きをすると、「歯磨き」「朝食」など、朝やらなければならないことができます。「早起き」のためには「早寝」が必要です。「朝食」をとることもとても大切です。ゴールデンウィークがもうすぐやってきます。お休みが続きますが、「早寝早起き朝ごはん」を思い出しながら生活リズムを崩さないようにしましょう。

子どもたちには簡単にしか話せませんでした。「早寝早起き朝ごはん」を実行していると、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できることや、心や身体もベストな状態にできることが知られています。

全国学力学習状況調査においても次のような結果が公表されています。

「毎日朝食をとる児童生徒ほど学力調査の平均正答率が高い傾向」

「毎日朝食をとる児童生徒ほど新体力テストの体力合計点が高い傾向」

生活リズムが乱れると睡眠不足傾向になります。睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったりもするそうです。肥満になりやすかったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすいことも明らかになっています。

「【と】くいなことをしている自分」「【よ】いことをしている自分」「【だ】いすきな自分」のためにも勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できる状態、心や身体もベストな状態を大切にしてほしいと願っています。