

# 学校だより

学校だより 10月号

令和5年10月2日

発行者 外日角小学校

TEL 283-0040

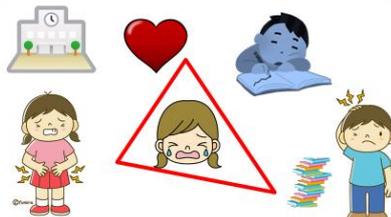
## 実りの秋 ～早寝・早起き・朝ごはんの再確認を！～

校長 板井 雅春

### 脳育ではバランスが大事！



### バランスが崩れると・・・

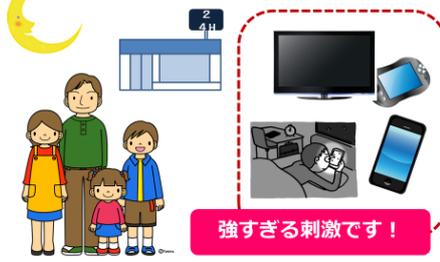


### まずは、からだの脳から！

- ・ぐっすり眠ること
- ・きちんと食べること
- ・十分にからだを動かすこと

早寝・早起き・朝ごはん

### こんな生活はNG！



長く続いた暑さもようやく落ち着きを見せ、さわやかな秋の季節がやってきたように感じます。あるTV番組では日本の四季がなくなり、二季になるかもしれないと言っていました。つまり、春夏秋冬ではなく、夏冬しかなくなるというものでした。あくまでもそんな考えがあるということでしたから、実際にそうならないよう環境問題にも目を向けていきたいですね。

さて、ご承知の通り、秋は「実りの秋、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…」などたくさんの呼び名があります。お子さんと一緒に何かにチャレンジしてみるのもいいのではないのでしょうか。学校では、いよいよ運動会練習が始まりました。涼しくなってきたとはいえ、熱中症に気を付けながら練習を進めていきます。練習で疲れが出てくると思いますが、ご家庭では体をしっかり休め、元気に登校ができるようにお願いします。

11日には、来年度の1年生の就学時健康診断が行われます。新1年生の保護者の皆様に対して、「肝心かなめの1年生、～子育ては脳育で～」という話をします。保護者の皆様の中には、聞いたことがある方もいると思いますが、「**早寝・早起き・朝ごはん**」が、「**元気の源・学力の基礎・心の安定**」に欠かせないものだそうです。そして、子育ては「脳育で」であること、脳には大きく3つの脳があり、①からだの脳（寝て起きて、ご飯を食べて、体を動かす）→②お利口さんの脳（言語や運動・勉強）→③こころの脳（社会での成功・幸せ）という順番で成長することが大切です。家を建てる時も、土台がしっかりしていないと1階の上に2階は建ちませんね。①の「からだの脳」は、日常生活の繰り返して成り立つもの、その「からだ脳」に大切なのが、左の資料にある3つですが、**特に大切なのは睡眠**です。睡眠には、「セロトニン神経」というものが関係していて、この神経が働くと、心が安定し、何事にも前向きに取り組めるようになるそうです。そこに保護者の方の

「褒め言葉」が加わると最高です。自己肯定感の高い(自分のよさを見付けられる)子どもになるそうです。まずは、大人が生活習慣で、ハッピーサイクルを作っていきます。

