



秋竹小 学校だより

第14号 平成24年7月12日



人文字集会

さて、子どもたちはなんという字を作っているのでしょうか？（ホームページをご覧になった方には、もうお分かりですね。）

7月11日（水）朝の時間に、児童会主催の人文字集会を行いました。左から、6年・5年…1年と並んで文字を作っています。高学年になるほど、難しい文字なので、とてもたいへん。でも、さすが秋竹っ子。チームワークの良さは天下一品です。先生の指示に助けられながらも、わずか数分で見事に文字を完成させました。「あきたけっこ」と書いてあるのが分かっていただけますよね。

生活習慣の見直しを

6月に実施した生活アンケートの結果を見ると、就寝時刻に問題のある秋竹っ子がいることがわかりました。就寝時刻が11時ごろと答えた子が約12パーセント、12時以降に就寝する子はなんと約4パーセントもいました。内訳を見てみると、高学年になるほど就寝時刻が遅いというわけでもありません。

また、就寝時刻が遅いということは、起床時刻にも大きく影響してきます。7時よりも遅く起きるという子が、結構な割合でいました。ずいぶん以前から言われていることですが、「早ね、早起き、朝ごはん」早起きをすることで朝食までの時間を確保でき、空腹を感じて朝食をおいしくしっかりと食べることができます。それが、学校での活動のエネルギーとなり、学校で十分に活動することで、体がしっかりと疲れ、夜早く眠るというリズムができてきます。

もうすぐ夏休みを迎えるこの時期にこそ、生活習慣の見直しをお勧めします。

<おまけの話>

先日の給食試食会で栄養士の先生から教えていただいたことも気になります。

最近、食事に関して次のようなことが問題とされているとのことです。

- 孤食（一人ぼっちで食べる）
- 欠食（食事をとらない）
- 個食（家族それぞれが好きなものを食べる）
- 固食（同じものばかり食べる）



こ・けっ・こっ・こー

にわとり症候群

と言うんだそうです。