



# 晃宝小だより

第9号 令和8年1月19日

やる気 根気 思いやり ~みんなが笑顔~

発行者：福田 隆行

## ～新年あけましておめでとうございます～

冬休み明け学校が始まって約1週間が過ぎとところですが、子どもたちは元気に学校生活を送っています。新年を迎えたということで、昨年もお伝えしましたが、昔から言われている「早寝・早起き・朝ごはん」が推奨される理由について改めて記事にしたいと思います。

### 朝ごはん 早起き ☆早寝☆ のすすめ

「早寝・早起き・朝ごはん」というスローガン、生活習慣を整えるための合言葉として昔から言われていることがありますが、私なりに考える重要度で並び替え「朝ごはん・早起き・早寝」のすすめとお伝えしたいと考えます。

私は一番大切なのは「朝ごはん」だと考えます。その大切な「朝ごはん」から逆算していくと、「早起き」が必要になり、そのためには「早寝」が必要だという考えです。

では、なぜ「朝ごはん」が大切なのでしょうか？人間の脳を働かせるエネルギーはブドウ糖だと言われています。そして、人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖は12時間分しかないと言われています。ほとんどの家庭で19時ごろ夕飯を食べると想いますので、朝の7時にはエネルギーを使い切ってしまうことがあります。朝ごはんでブドウ糖を補給しないと、学校で給食を食べるまでの午前中は、脳に十分にエネルギーが行き届かない状況で生活することになります。ということは、学校では午前中に授業のほとんどを行いますから、脳にエネルギーが十分行き届かない状態で学習することになります。非常にもったいないですね。午前中の学習を効果的なものにするためにも、しっかり朝ご飯を食べてから登校する習慣をつけてほしいものです。その他にも、食事をとることで、体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

そして、朝ごはんをしっかり食べる時間やゆとりを作るためにも、「早起き」が必要になってきます。また「早起き」をして日の光を浴びることも大切だと言われています。日の光を浴びることで、幸せホルモン「セロトニン」という物質が作られると言われています。また人間の体は、起きてから3～4時間後に機能が最も働くそうです。「早起き」大切ですね。

最後に「早起き」をするためには、当然「早寝」をしないと十分な睡眠が確保できませんよね。睡眠は、記憶を定着させたり、疲れをとったりする大切な時間だと言われています。小学生に必要な睡眠時間は9～11時間程度と言われています。睡眠不足は、体の不調を起こす元凶です。しっかり睡眠をとりましょう。



さあ「早めの就寝、朝は早起き、朝ごはんをしっかり食べて登校」で充実した学校生活を送りましょう。

## ～学校評価ありがとうございました～

11月に実施した学校評価では、保護者や地域の皆様から貴重なご意見を数多くいただきありがとうございました。今後皆様から頂いた評価・ご意見を精査いたしまして、次年度の学校経営に反映させていただきます。また、3月を目途に今年度の学校評価のまとめをHPに公開してまいります。今後も引き続きご協力をお願いいたします。

学校の様子については、ホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧になってください。

晃宝小学校

