



めいわ

5月の目標

生活：礼儀や言葉づかいを正しくしよう
保健：けがを予防しよう

<https://www.keinet.com/meiwas/>

TEL：281-2724

令和4年 5月号

児童数 390人

今年も 朝のトリプルAを大切に！

校長 井上 貴文

新年度がスタートして1か月が過ぎました。多くの子どもが順調に学校生活を送っています。1年生も徐々に学校生活に慣れてきているようです。間もなく梅雨入りを迎えると思いますが、熱中症予防対策が必要との情報もありますので十分留意したいものです。

さて、近年「朝活」と称して、「人生を豊かにする朝習慣」をライフワークとする取組が人気を集めています。「早起きは三文の徳」ということわざがあるように、早起きをして朝日を浴びることで、覚醒ホルモンであるセロトニンが分泌され、精神のバランスを整えて気持ちを前向きにしてくれます。また、人間の脳は睡眠中に記憶が整理されるため、起床後は頭が一番すっきりした状態になり、記憶力や発想力も高まるのだそうです。



つまり、子どもたちにとっても「朝」はたいへん重要な時間であり、その過ごし方によって一日を調子よく過ごすことができたり、望ましい生活習慣を獲得したりすることにつながるのではないのでしょうか。そこで、子どもたちや皆様方とともに考えていきたいこととして昨年度から提案していることが、「朝のAAA（トリプルA）」です。

A-1 「朝ご飯」

子どもたちは夕食後10時間以上食事をせずに朝を迎えています。就寝中にも脳は活動しブドウ糖をはじめとするエネルギーを消費しています。夜間に失ったエネルギーを体に補給しなければ次のような困ったことが起きてしまいます。

朝のAAA（トリプルA）

- A-1 あさごはん
- A-2 あるいて とうこう
- A-3 あいさつ

- 1 脳がエネルギー不足で、集中力や記憶力が低下します。
- 2 やる気が出なかったり、イライラしやすくなったりします。
- 3 給食までに空腹になり、勉強や運動に力を発揮できません。



A-2 「歩いて登校」

荷物の多い日や遅刻しそうな日は送ってやりたいと思う気持ちは理解できますが、子どもたちは必要以上に人に頼ることを覚えてしまいます。また、路上で車を停止させることによって、他の交通の危険な状態を誘発してしまうことにもなります。歩いて登校することの意義を再度確認したいものです。

- 1 **体力が向上します**（歩くことは全身運動。小・中9年間で体力が向上します。）
- 2 **体の抵抗力が向上します**（歩くことは有酸素運動。免疫力が高まります。）
- 3 **学力が向上します**（血流がよくなり脳の働きが活性化し集中力がつきます。）
- 4 **規則正しい生活習慣が身につきます**（登校時刻に合わせて、早寝・早起き・朝ご飯の習慣が身につきます。）
- 5 **地域の方との交流ができます**（登校時に見守りをしてくださる地域の方とあいさつ等を通して交流できます。防犯にも効果があります。）
- 6 **精神を鍛えることができます**（雨の日や寒い日も歩き続けることで、少々のきつさに負けないたくましい心が育ちます。）
- 7 **四季を体で感じるができます**（地域の四季の変化を体感できます。）



A-3 「あいさつ」

明和小学校の「一学校一改革」のテーマです。気持ちのいいあいさつとともに、豊かな人間関係を築ける人に育ってほしいと願います。詳細は、後日再度お伝えします。

★立ち止まってあいさつ・・・相手のために時間を使って丁寧！（昨年度から）

★門礼・・・自分のためにやる気を起こし一日に感謝する瞬間に！（本年度から）