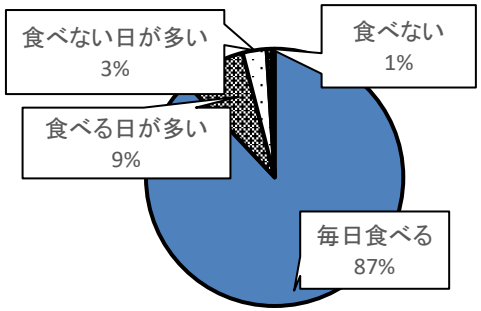
9月 きゅうしょくだより

2023.9
六会小学校

2学期が始まりました。生活リズムが乱れていると体調をくずしてしまうこともあります。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけて、元気に登校しましょう。

朝ごはんアンケートを行いました

7月に藤沢市の小・中学校全校で朝ごはんのアンケートを行いました。質問は「学校に来る5日間、朝ごはんを食べていますか？」というものです。
結果を見ると、六会小は毎日食べる・食べる日が多いをたすと約9割の児童が　毎日朝ごはんを食べて登校しています。しかし、朝ごはんを食べずに登校することがある児童は食べない・食べないことが多いをたすと4%います。
成長期の子ども達にとって1日3回の食事はとても大切です。
しかも、午前中4時間の授業をするためには朝ごはんを食べてこないと脳も体も心も保ちません。
ぜひ、朝ごはんを食べて、心も体も目覚めさせてから登校してください。



生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。
生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

★☆★☆★☆