



# みなみっ子

5号

令和7年6月5日(金)

南城市立大里南小学校

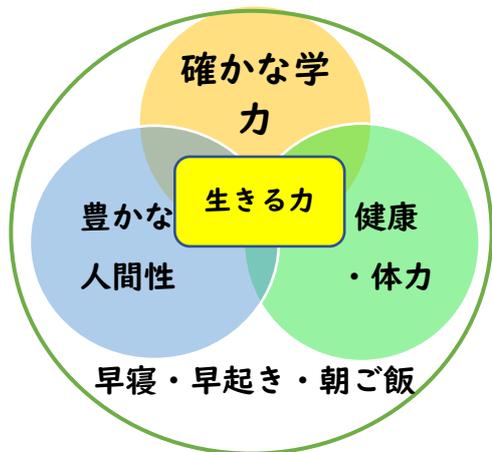
文責 校長 與儀 毅

学校教育目標

〇かしこく

〇やさしく

〇たくましく



今回の学校だよりは、「**早寝・早起き・朝ご飯**」について確認をします。本校では一部に登校時刻が遅い子、朝から眠たそうにしている子、元気がない子などがいます。「**早寝・早起き・朝ご飯**」ができていないこともその要因だと思います。

変化の激しい社会を生きる子どもたちに身につけさせたい「確かな学力」「健康と体力」「豊かな人間性」の3つの要素からなる「生きる力」を支える取組の一つは「**早寝・早起き・朝ご飯**」だと言えます。

以下に示すことを各家庭において再確認し、子供たちへ励ましをお願いします。

まず  
生きる力とは



これからの変化の激しい社会においては、学校で学んだ知識のみで社会生活を営むのではなく、子どもたち一人一人が自ら個性を発揮し、困難な場面に立ち向かい、未来を切り拓いていく力が求められます。このために必要となるのは、自ら学び自ら考える力などの「確かな学力」、他人を思いやる心や感動する心などの「豊かな人間性」、たくましく生きるための「健康や体力」などの「生きる力」です。

子どもたちの「生きる力」は、学校だけでなく、家庭や地域と一緒に育むものですが、学校では、これからの生涯学習社会の中で、社会に出た後も生涯学び続けることができる基礎的な資質や能力を育むことを重視しています。



## 早起きについて

何時に起きれば早起き？各家庭においてそのとらえ方は違うと思います。ゆとりをもって準備ができる時間。**お勧めは6時～6時半ぐらいまでに起床。**

## 早寝について

早寝っていったい何時なのだろうか？各家庭で違うと思いますが

**お勧めは9時までに就寝！**

**小学生の睡眠時間は？**厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では**小学生は9～12時間**です。睡眠時間の大切さは体の疲労回復だけではなく、成長や、記憶の定着・強化、心の安定等、多くの効果があるとされています。**夜は早めに休んで、早起きをすることをお勧めします。**

## 朝ご飯について

朝ご飯は、体温を上昇させ、頭や体を目覚めさせる効果があります。朝ご飯を抜くと昼食までの間、エネルギーが少ない状態が続き、学習の効率が低くなります。朝ご飯を食べたという子の中にはパン1枚という場合もあります。できるだけバランスのよい朝食が良いです。

**※ごはんやパンなどのでんぷんを含む炭水化物…頭(脳)のエネルギー源です。**

**※牛乳やヨーグルト、肉、魚、卵などのたんぱく質…朝の体温を上げてくれます。体が目覚めるエネルギー源**

**※野菜や海藻、くだものなどのビタミン、ミネラル類…体の活力を高めます。脳の働きを助けます。**