



かけはし

令和4年11月 1日
 新宿区立東戸山小学校
 校長 宇山 幸宏
 No.7

「早寝早起き朝ごはん」

副校長 川路 美沙

心地よい秋風が吹き抜ける季節になりました。いろいろなことをするのに最適な季節、秋です。また、朝晩の気温が下がり、昼間との寒暖差が大きくなり体調を崩したり、生活リズムが整わず朝の登校時間に間に合わなかったりする児童も増えてきてしまっていますが、一年の中でも、過ごしやすい気候でもありますので、様々のことに挑戦してほしい時期でもあります。さて、「〇〇の秋」と言えば、皆さんは何を思い浮かべますか。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」などたくさんありますが、なぜ「〇〇の秋」といわれるのでしょうか。

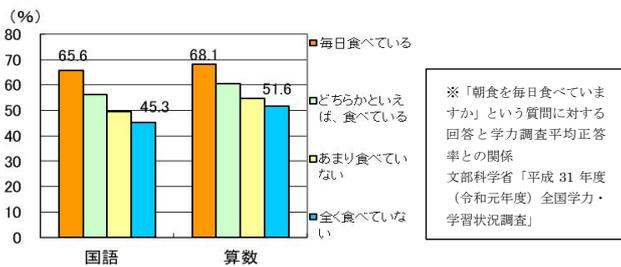
「食欲の秋」について

「食欲の秋」の由来は諸説ありますが、主食の米が旬を迎え、秋の味覚である秋刀魚やイモ類、果実などが実り、旬の美味しいものを食べる機会が増すことからそう言われ始めたという説もあります。秋に食欲が増すことは科学的にも証明されています。私たちの体の中には「幸せホルモン」の名で知られるセロトニンがあります。セロトニンは、日光に当たる時間と比例しており、陽の光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増えていくのが特徴です。つまり、秋は日照時間が短いため、セロトニンの分泌が少なくなり、食欲増加に繋がっていると考えられています。

「朝食について」

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。朝ごはんのメリットは、栄養補給だけでなく、よく噛むことにより脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きの生活リズムをつけることになります。下のグラフにもあるように、朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向があります。

『朝食摂取（せっしゅ）と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）』



「就寝リズムと起床リズム」

就寝リズムと起床リズムと学力調査の得点の関係についても同じ傾向がみられます。また、下記のような調査結果もあります。

- ・学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子供ほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。
- ・朝食時に家の人との会話が長い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が高い。
- ・携帯電話・スマートフォン（スマホ）との接触時間（ゲーム除く）が長い子供ほど、就寝時刻が遅い。
- ・就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。

「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果（H26 文部科学省）」より

この時期をチャンスに、朝食をしっかり食べて親子のコミュニケーションをとっていただきながら、生活習慣を整えられるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。



【11月行事予定】



1	火	・安全指導日	
2	水		・委員会活動⑦
3	木	(文化の日)	
4	金	・遠足「新宿御苑」(1・2・3年)・	SC
7	月	・全校朝会	
8	火	・避難訓練	SC
9	水		・クラブ活動⑦
10	木	・就学時健康診断	下校 13:15
11	金	・遠足予備日(1・2・3年)	SC
14	月	・全校朝会	
15	火		SC
16	水	・研究授業(2-1)	他学級は下校 13:15
17	木		
18	金		SC
21	月	・全校朝会	SC
22	火		SC
23	水	(勤労感謝の日)	
24	木		下校 14:25
25	金		SC
28	月	・全校朝会	SC
29	火		SC
30	水	・展覧会前日準備	・委員会活動⑧
12/1	木	・安全指導日 ・展覧会(児童鑑賞日)	
12/2	金	・展覧会(保護者鑑賞日) ・学校公開(1日目)(1~4校時)	SC
12/3	土	・展覧会(保護者鑑賞日) ・学校公開(2日目)(1~4校時) [給食あり]	下校 14:20
12/5	月	振替休業日	
12/6	火		SC
12/7	水	・避難訓練	
12/8	木		
12/9	金	・校外学習「エコプロダクツ」見学(3・4年)	SC
12/10	土		
12/11	日	・PTA行事「HIGATO祭」	

※感染状況等により今後も行事等の変更があり得ることをご了承ください。

※学校公開の詳細は、後日、別紙でお知らせします。

「新宿区特別支援学級合同移動教室」

若草学級担任

10月5日(水)から7日(金)までの3日間、若草学級の4・5・6年生は、新宿区の他の特別支援学級4校と一緒に、女神湖に行きました。コロナ禍のため3年ぶりの開催となり、どの児童も学級の友だちとの宿泊は初めてでした。

事前に、買い物学習やお風呂の入り方・布団のたたみ方などの練習をした上で、本番に臨みました。

子ども達は、一面の霧を初めて見たり、大きな牛を間近に見たりして自然を堪能しました。また、子ども達同士が協力したり思いやりたりすることができました。行事を通して子ども達が大きく成長していく姿をたくさん見ることができました。

送り出す御家庭でも、準備を丁寧にしていただき、大変感謝しています。



展 覧 会

児童鑑賞日 12月1日(木)

保護者鑑賞日 12月2日(金)・3日(土)

学校公開 12月3日(土) ※高学年児童によるギャラリートーク

1校時：6年1組、2校時：6年2組、3校時：5年1組

場 所 体 育 館

(詳細は、別紙プログラムでお知らせします。)



☆この日のために、子どもたちはひとつひとつ一生懸命つくってきました。図工と家庭科の日頃の学習の成果をどうぞご覧ください。

展覧会担当



子どもの”いのち”を守るための連絡のお願い

お子様の”いのち”と安全・安心を守るために、以下の時間厳守と連絡をお願いいたします！

◎登校時間：8：15～8：23

◎当日の欠席・遅刻の連絡：8：00～8：25

※ご家庭から事前に欠席・遅刻等の連絡がなく、8時25分までにお子様が発校していない場合は、必ず学校からご指定の緊急連絡先に連絡させていただきます。

連絡がつかない場合は、家庭訪問等により、お子様の安否確認をさせていただきますことをご了解ください。

東戸山小 電話番号：03(3205)9504

◎〈給食費・教材費の

引き落としについて〉

11月10日(木)に11月分の給食費と2学期分教材費が引き落とし(ゆうちょ銀行)になります。教材費の金額は、学年だよりでお知らせします。残高不足とならないように、9日(水)までに入金・確認してください。未納のないようによろしくお祈いします。尚、教材費は、全児童引き落としになります。