



# はばたき

学校教育目標 自ら学び 心豊かで 健やかな子ども

令和5年7月4日

第11号

校長 古本 龍夫

やっぱり早寝早起き朝ごはん!たっぷり睡眠、しっかり朝ごはん!規則正しい生活リズムを!

早いもので、7月になりました。梅雨の中で、雨も多く、じめじめとした日々が続いています。一学期のまとめをがんばっているところです。さて、海の向こうでは、連日、大谷翔平選手の二刀流の大活躍が報じられています。ある雑誌で目にしたのですが、その秘訣は、「睡眠時間」にあるそうです。大谷翔平選手は、10時間から12時間を睡眠時間に費やすそうです。まさに、寝る子は育つ!寝る子は活躍する!ですね。睡眠時間は、パフォーマンスと密接に関係するようです。

## 理科研究授業

6月28日(水)6年2組で、理科の研究授業がありました。「体のつくりとはたらき」という単元で、ご飯(でんぷん)に唾液が混ざると別のものになるということを実験で確かめるという内容でした。子どもたちは、熱心に学習に取り組んでいました。



## 4年 社会科見学

6月29日(木)4年生は、東工場と東長崎浄水場へ社会科見学へ行きました。

家庭から出されたゴミがどのように処理されるか、また、生活用水がどのように浄水され供給されているかを実際にお話を聞き、見学し学びました。



東工場



東長崎浄水場



## 7月 行事予定



- 3日(月) クラブ活動
- 4日(火) 縦割り遊び
- 5日(水) 親子フラッシング教室
- 8日(土) ネットワークパトロール9時~
- 10日(月) 午前中4時間授業~14日
- 12日(水) おはなしの世界(2年)
- 14日(金) 学校保健委員会
- 17日(月) 海の日
- 20日(木) 第1学期終業式
- 24日(月) 個人面談(~27日)

## 第2回育友会理事評議員会

6月27日(火)19時から体育館で第2回育友会理事評議員会がありました。運動会の振り返りなど話し合いました。



### <早寝早起き朝ごはんは大切だということ>

南極などの極地では、長い間テントを張って、来る日も来る日も風と雪と氷の中で、じっと我慢して待たなければならないときがある。そういうときに、どういうタイプの連中が一番辛抱強く、最後まで自分を失わずに耐え抜けたか。それは必ずしも頑健な体を持った、いわゆる男らしい男といわれるタイプの人ではなかったそうです。例えば、南極でテント生活をしていると、人間どうしても無精になるし、そういうところでは体裁を構う必要がないから「身だしなみ」などということは、ほとんど考えなくていいわけです。にもかかわらず、なかには、朝起きるとききちんと顔を洗ってひげを剃り、一応服装を整えて髪をなでつけ、顔をあわせると「おはよう」とあいさつし、物を食べるときには「いただきます」という人がいます。こういう社会的マナーを身につけた人が意外としぶとく、強く、厳しい生活環境の中で最後まで弱音を吐かなかったというわけです。礼儀、身だしなみ、こういうことは極限状態のなかで最後に考えることのような気がします。しかし、実際には、そういうなかで顔を合わせた時にきちんと「おはよう」とあいさつができるような人、「ありがとう」と言えるような人、あるいは朝、ほんのわずかな水で顔を洗い、ひげも剃って、それなりに服装を整え、そして他人と礼儀を忘れずに接するという、小さな時からの自分の生活態度をずっと守り続けたようなタイプの人のほうが、むくつけき頑強な熊のような大男よりも、かえって最後までがんばりぬいて弱音を吐くことがなかったという。

五木寛之著 「大河の一滴」より