



かがやき

令和7年8月26日
守口市立寺方南小学校
学校だより第5号
校長 棹本 達也

がっこうきょういくもくひょう 学校教育目標 「自ら学び 心豊かに たくましく」

ひとりひとり 一人一人が いきいきと 輝く学校



8月20日撮影

がくねんえん ねんせい そだ ひまわり せ
学年園で1年生が育てていた向日葵がぐんぐん背
の おお はな さ
を伸ばし大きな花を咲かせ、これから見頃を迎えま
す。子どもたちも様々な場面でよい 所 を発揮し
せいちょう なつやす おも
成長できた夏休みになったことと思います。

がっき たいせつ こ ぜんりよく
2学期も、大切な子どもたちのために全力をあげ
て、教職員一同教育活動に取り組んでまいります
ので、こころあた しいえん きょうりよく
心温かいご支援・ご協力をよろしくお願い
いたします。

☆ なつやす ちゅう ようす 夏休み 中の様子 ☆

☆ 2～6 ねんせい さんすうきょうしつ 年生 算数教室



みっかかん かくきょうしつ なつやす
7月22～24日の3日間、各教室で夏休み
かだい と く
の課題に取り組みました。

☆ としよしつかいほう 図書室開放 ☆



しおり づく
の まえ じかんなど
の前の時間等
に、なつやす
夏休みの
かだい もくもく
課題に黙々と
と くりく
取り組んでい
ました。

☆ ほん づく 本のしおり作り 7月22・24日 ☆



オリジナルしおり作りを楽しみました。この日
のために すうかげつまえ ざいりよう じゅんぴなど
数カ月前から材料の準備等していただ
いた としよ ボランティアの皆さん、ほんとう
本当にありがと
うございました。

～ 2学期始業式で子どもたちに話した内容「朝ごはんの大切さについて」 ～

2学期は水泳学習やなかよし遠足など、楽しいことがたくさんあります。一日も早く「学校生活のリズム」を取り戻し、寺方南小学校の目標である「自ら学び 心豊かに たくましく」を達成できるよう毎日元気に過ごしましょう。そのためには、朝ごはんをしっかりと食べてくれることがとても大切です。今日は、その「朝ごはんの役割」について話します。

一つ目の役割、『朝ごはんは一日をスタートさせるエネルギー』

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための「最初のエネルギーの役割」をしています。朝ごはんを食べると、脳にエネルギー源がチャージされ、授業に集中しやすくなります。「自ら学ぶ」ための「やる気」と「集中力」が高まります。

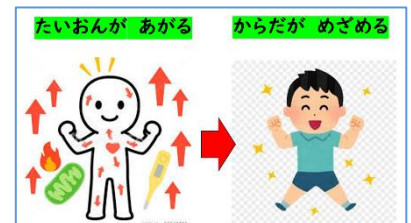
反対に、朝ごはんを食べないと、脳に十分なエネルギーが届かず、栄養が不足してしまい、イライラしたり集中できなくなったりします。落ち着いた気持ちで友達と話したり、仲良く遊んだりするためにも、つまり「心豊かに」過ごすためにも、朝ごはんはとても大切なのです。



二つ目の役割、『朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチ』

朝ごはんには、「眠っていた体を目覚めさせるスイッチの役割」もあります。朝ごはんを食べると、体内で食べ物が消化され、内臓が活発になり体温が上がります。これにより眠っていた体が目覚め、「たくましい」体づくりのための「生活リズム」が整います。

もし、朝ごはんを食べずにいると、頭も体もぼんやりしたまま午前中を過ごすことになり、元気が出てくるのは給食後になってしまいます。そうすると、夜になっても元気なままでなかなか寝つけず、次の日の朝起きられなくなり「生活リズム」がどんどん乱れてしまいます。「たくましい」体づくりのためにも、朝ごはんはとても大切です。



このように、朝ごはんは「一日をスタートさせるエネルギー」となり、また「眠っていた体を目覚めさせるスイッチ」にもなります。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校し、友達と一緒に思い出をたくさん作り素敵な2学期にしましょう。

そして、目標「自ら学び 心豊かに たくましく」に向かって、毎日を一生懸命に過ごし、皆さんの良い所をたくさん発揮してくれることを楽しみにしています。

