

国ガジュマル

HPアドレス: blog.goo.ne.jp/kunigamisyougakkou



わらんちゃ めーし がーぼ こーりよ 伊口 裕喜

脳と朝食との関係について米山公啓医学博士が執筆された「脳がよろこぶ『新』習慣術」に、朝食がなぜ大切なのかが書かれていましたので紹介します。

『仕事力（学習力）は朝食で決まる！』

朝は時間ぎりぎりまで寝ていて、何も食べずに学校に行っていないませんか。最近、朝食を抜く人が増えているようですが、脳の働きを考えるならばやはり朝食は必須です。朝は胃袋が空っぽだけでなく、脳も空腹状態にあるからです。脳はとても燃費が悪い臓器です。体の中では体重の2%の重さしかないのにエネルギー消費量では18%も占めています。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、脳はブドウ糖をためておくことはできません。常に血液中からブドウ糖を補給してもらわないとダメなのです。脳はエネルギーとして1日120gものブドウ糖を必要とします。糖にはいろいろな種類がありますが、脳のエネルギー源になるのはブドウ糖だけです。驚くことに血液中にあるブドウ糖のなんと50%が、脳によって消費されているのです。ブドウ糖は主に体の中でご飯やパン、めん類などのでんぷん質の食物から作られます。ご飯やパンを食べて30分くらいたつと血液中のブドウ糖（血糖）はピークになり、次々と脳に送り込まれていきます。脳に供給されずに余ったブドウ糖は肝臓にグリコーゲンとして備蓄され、必要に応じてまたブドウ糖に変換されます。しかし、この蓄積も12時間が限界なので血糖値は1日のうちで朝食前に最も低くなってしまうのです。つまり、朝起きた時、脳はすでにエネルギー不足に陥っているというわけです。何も食べないで学校へ行けば脳が働かないのも無理はありません。このままでは大きなストレスになってしまいます。朝食をしっかりと食べることで、脳のエネルギー源のブドウ糖がつくられ、ストレス（イライラ）も無くなり学習内容も理解できるのです。★ 学力向上・体力向上のためにも、朝食をしっかりと食べさせてから登校させてください。【早寝早起きがポイント。小学生の睡眠時間は、最低8時間必須】

校長先生 アルミ缶回収手伝いしましょうか？ 公民館横で、スチール缶やつぶされた缶の分別をしていたら、3年生の日高愛蓮さんと先田昇飛さんが近くを通ったので声をかけてくれたのでした。2人が協力してくれたお陰で20分で終わりました。この勇気を持って声を掛ける。素晴らしいですね。ミヘディロドー。地域の皆様、手伝ってくれた子供達のためにも、今後もアルミ缶回収にご協力ください



の主な行事予定



- 1日(木) 肝心(郷土)
- 2日(金) 6年生修学旅行休養措置日
遠泳大会運営委員会
- 6日(火) 移動図書
- 9日(金) 遠泳大会全体会
- 10日(土) 授業参観, 学校保健委員会
AED講習会, 引き渡し下校訓練
PTA ミニバレーボール大会
- 12日(月) 清掃指導強調週間(～16日)
- 13日(火) 家庭学習強調週間(～22日)
- 14日(水) 児童総会
- 16日(金) ヤッコ・仲里節練習
- 20日(火) 合同体験学習(5年)
- 21日(水) 合同体験学習(5年)
- 30日(金) 耳鼻科検診



令和5年度のPTA活動

4月18日のPTA総会において、全ての報告及び議案が承認、議決されました。本年度も新役員の皆さんを中心に、子どもたちのためにPTA活動が盛り上がっていかれると思います。会員の皆様の活動への御理解と御協力をよろしくお願いします。

PTA 三役及び各専門部長（敬称略）

〈三 役〉

- ☆ 会長
- ☆ 副会長
- ☆ 副会長

〈各専門部長〉

- ☆ 総務研修部長
- ☆ 生活安全部長
- ☆ 保健体育部長
- ☆ 読書推進部長



義務化されています！

「かごしま県民のための自転車の安全で適正な利用に関する条例」が施行されています。

- 中学生以下の子に乗車用ヘルメットを着用させる義務
- 自転車利用等の自転車損害賠償保険等への加入義務

いずれも保護者の義務です。子どもたちの安全を第一に適切な対応とヘルメット着用の声掛けをよろしくお願いします。

自転車を安全に乗るために

平成29年3月24日施行

交通安全教育・啓発

自転車の安全適正利用

平成29年10月1日施行

乗車用ヘルメット着用

保護者の中学生以下の子に
乗車用ヘルメットを着用させる義務

自転車損害賠償保険等への加入

自転車利用者等の自転車
損害賠償保険等への加入義務



4月11日(火) 交通安全教室

やさしいっばいの会になりました！

4月19日（水）に1年生を迎える会を行いました。
緊張しながらも上手に自己紹介ができた1年生11名。
そんな1年生を楽しませてあげたい！！と、一生懸命に
企画・運営してくれた総務委員会の先輩たち。仲間を
大切に想う、心温まるすてきな時間となりました。



体力テストをしました！

5月12日（金）に2年生から6年生
が体力・運動能力テストを行いました。
右の8種目に精一杯取り組み、今の自分
をよく知ることができました。これから
体をいっぱい動かし、暑さや寒さに負け
ない健康な体づくりをしていきます。

- ・ 握力（筋力）
- ・ 上体起こし（筋パワー・筋持久力）
- ・ 長座体前屈（柔軟性）
- ・ 反復横とび（敏捷性）
- ・ 20メートルシャトルラン（全身持久力）
- ・ 50メートル走（瞬発力・疾走能力）
- ・ 立ち幅とび（瞬発力・筋パワー・跳躍力）
- ・ ソフトボール投げ（^{こうちせい}巧緻性・投球能力）



上体起こし



長座体前屈



反復横とび

大変きれいになりました！

5月13日（土）にプール掃除・奉仕作業を行いました。
高圧洗浄機や消防放水設備を準備してくださったお陰でプールが
あっと言う間にピカピカになりました。さらに、草の撤去なども
していただきました。一緒に作業をした子どもたちも泳ぐ日が待
ち遠しい様子。今年度も遠泳に向けた練習を気持ちよくスタート
できそうです。御協力いただいた皆さんありがとうございました。



笑顔いっぱいの日になりました！

5月19日（金）に1年生から4年生が春の一日遠足を行いました。
前日が大雨で心配しましたが、当日は天候も回復し外での活動をするこ
うことができました。知名のフローラルパークでは、たくさんの遊具でい
っぱい遊ぶことができました。手作りお弁当も美味しくいただき、思
い出に残る一日となりました。



読書のススメ

梅雨に入り、冷たい雨の日が続いています。この時季の雨は、農作物など私たちの生活
にとっては必要ともなる雨ですが、子どもたちにとっては外で思いきり体を動かす時間が
減るからか、少しだけさびしそうです。

さて、本校では、朝の活動や町内有志の方々による読み聞かせ（ムンガタイ）等、本に親
しむ時間を設定しています。読書には様々な良い効果があるとされています。今後も本
にふれ合う時間を充実させ、読書好きの子どもたちを育てていきたいと思ひます。御家庭
でも、是非この梅雨時期を良い機会に、時には雨音をBGMにしながら親子読書を楽しん
でみてはいかがでしょうか。

例えば、こんな効果が！

- ！ 集中力が養われる。
 - ！ 語彙力が高まる。
 - ！ 想像力が豊かになる。
 - ！ 人の気持ちを理解できるようになる。
 - ！ 知りたいという欲求、興味・関心を育むことができる。・・・・・・・・etc.
- 一朝一夕で上記のような効果が得られるわけでは
ありませんが、まずは本を一冊読んでみましょう。

読書習慣は、
小学生のうちに
身に付けましょう。

