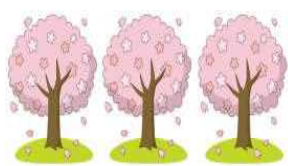


高取小だより

令和7年8月20日



三本桜

第17号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
8月の目標：いろいろなことに挑戦しよう

早寝、早起き、朝ごはん

規則正しい生活の一つである「早寝、早起き、朝ごはん」について考えてみたいと思います。よく聞く言葉で、そんなの当たり前じゃないかと感じられる方もいらっしゃるでしょう。



先月の本校の目標にも、「規則正しい生活」を挙げています。この「早寝、早起き、朝ごはん」は正に、「規則正しい生活」の第一歩となることだと考えます。そして、目標として掲げている中で取組が難しい項目でもあります。なぜなら、「早寝、早起き、朝ごはん」のすべてが家庭での取組となるからです。各家庭で生活のリズムは異なると思いますし、さまざまな事情も異なります。ですから、一概に「何時に寝て、何時に起きましょう」となどという基準をつくりづらいところです。しかしながら、睡眠はとても大切で、しっかりと睡眠をとることで毎日体と心がりセットされ、成長ホルモンの分泌を促すなどの効果が証明されています。そのことをご理解いただき、子どもたちが「朝、すっきりしているな」という状態になるよう、家庭でも基準をつくっていただきたいです。また、「朝ごはん」ですが、朝食は1日のエネルギーの源です。睡眠ですっきりと目覚め、朝食をとってエネルギーを補給する。そうして、学校に登校してくれば、1日の学校生活がより充実したものとなるはずです。朝食はそんなにたくさん食べる必要はないと思います。朝ご飯をはじめとし、しっかり三食の食事をとることも「規則正しい生活」につながります。



この機会に、「早寝、早起き、朝ごはん」についてお子さんと一緒に話し合ってください。各家庭の事情に合わせたオンリーワンの基準をつくっていただければ幸いです。学校でも継続して呼びかけていきますので、ご協力よろしくお願いします。

よろしくお願いします

残暑厳しい日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。昨年同様、今年の夏は近年にない厳しい暑さで、体調管理も一層ご配慮いただく必要があったかと思います。夏休み期間中、保護者の皆様には家庭での生活を温かく見守り、お子様のサポートをしていただきましたこと、心より感謝します。
(裏面へ)

さて、9月からの学習では、より一層応用的な内容になる科目があります。そのため、家庭学習の習慣づけが重要です。温かい声掛けで、お子様が楽しく学べる環境づくりをサポートいただければ幸いです。

また、遠足や緑の学校、修学旅行をはじめ、お子様がさらに大きく成長する機会が多くあります。保護者の皆様には引き続きお力添えをいただけますようお願いいたします。本校教職員一同、全力でサポートしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

たかとり夏フェス2025

16日（土）、高取小学校を会場として、たかとり夏フェス2025が盛大に開催されました。体育館では、e-SPORT大会、ダンスコンテスト、運動場では、和太鼓演奏、DEPプロレス、盆踊りコンテスト、ビンゴ大会、キッチンカー、縁日屋台、グルメテントと、子どもはもちろん、大人も楽しく過ごせる企画が満載でした。参加した高取っ子にとって、すてきな夏休みの1ページとなりました。高取まちづくり協議会夏フェス実行委員会の皆様、ありがとうございました。

