



朝ごはんをしっかり食べて、体内時計をリセット！！

八雲町立山崎小学校長 澁谷克巳

あけましておめでとうございます。令和2年も、これまで同様、皆様のお力添えをお願い申し上げますとともに、皆様にとって幸せで実り多き一年でありますよう御祈念申し上げます。

全国的に暖かい冬となっています。八雲町でもスキー場のオープンが遅れてスキー学習の実施が心配されるほどの雪不足です。このような中、子供たちは2月5日の雪の集会の準備に元気に取り組んでいます。

さて、「早寝・早起き・朝ごはん」運動が全国展開されてから10年以上が経過しました。今では、朝ごはんが1日の活動の源となることを誰もが認識するようになりました。さらに、ここ数年の研究から、体内時計と食事のタイミングや内容が健康の維持・増進について深く関わっていることも分かってきました。体内時計は1日およそ24.5時間。地球の自転は24時間。このずれが大きくなると体調不良や病気の原因になるそうです。そこで、体内時計をリセットする必要があります。体内時計のリセットには、朝、日光を浴びるとよいことは知られていましたが、近年、朝食がこのリセットに重要な役割を果たすことが分かってきました。朝食を受け取った臓器や細胞が、体全体に時計のリセット信号を発し、1日の生活リズムを刻みます。毎日決まった時刻に取る3度の食事は概日リズム（明るくなって目が覚め活動し、暗くなると寝る）を正常に保つために重要で、食事量はほぼ均等、炭水化物やたんぱく質を十分に含む内容であると体内時計をリセットする効果が高いとされています。



年が明けて4週間になります。今年の年末年始は暦の上では9連休になった方も多くいらっしゃいました。生活のリズムを取り戻すことができましたでしょうか。

始業式では、子供たちに、目標達成のための近道は「毎日コツコツと取り組み習慣化を図ること」「忘れ物をせず、1日1日、その日にやるべきことはその日のうちに行うこと」と話しました。2月は逃げる。3月は去る。と言われていています。今年度も、登校日は残すところ39日間です。朝食をしっかり取って体内時計をリセットし、運動・勉強・生活の3刀流に磨きをかけ、充実したメリハリのある学校生活を送ることができるよう励ましていきたいと考えています。



冬休みの自由研究 展示中！

玄関前ホールに冬休みの自由研究を展示しています。

今回のテーマは、「小牧市と八雲町の交流」「ほたてと家の仕事」です。実際に見聞き、体験したことや家族と一緒に仕事をしたこと、家族から聞き取ったこと、本やインターネットで調べたこと等、自分の発見や驚き、感動したことを上手にまとめています。

1月31日金曜日まで展示していますので、ぜひ御覧ください。

スキー学習開始！！

1月24日金曜日に1回目のスキー学習を春日スキー場で行いました。雪不足の中、心配されたスキー学習ですが、ゲレンデは思ったよりコンディションがよく、子供たちは、アイスバーンにも負けずに初滑りを楽しんでいました。初回なので、膝の入れ方やエッジの立て方・外し方などの基礎練習にしっかりと取り組みました。

