



＜「日本一楽しい学校」を目指しましょう。＞

いよいよ運動会が迫ってきました。皆さんがいつも元気いっぱい練習に励んでいる姿は、とても立派です。運動会本番では、「最後まで力いっぱいやり切る」、「お友達と力を合わせる」、「がんばっている人を応援する」ことで、より思い出に残る運動会にしましょう。



小学校の隣にある大三島調理場では、いつもおいしい給食を作っています。調理場の栄養士の先生が、2年生を訪問してくださいました。食器の並べ方やマナー、食事の中で大事なことなどをお話してくださいました。



運動会の予行演習を行いました。出場する演技や係の担当などを中心に、全体の流れを確認しました。本番さながらに白熱した種目もありましたね。これから、運動会までまだ少しあります。練習や工夫をして、より良いものにしていきましょう。



5年生が家庭科の授業で調理をしていました。ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、小松菜などの野菜を茹でて「おひたし」にしているようです。野菜は、バランスのとれた食事には欠かすことができませんね。



「寝る子は育つ」と言いますが、本当でしょうか。睡眠専門のお医者さんによると、寝たからといって背がグングン伸びるわけではありませんが、骨や筋肉の発達など、体づくりに大切な「成長ホルモン」という物質は、寝ている間に盛んに体から出されるのだそうです。また、脳の働き、特に、注意力や集中力、判断力などの働きを高める部分にも関わっているそうです。寝不足だと、いらいらしたりぼーっとしたりするのはそのせいですね。熱中症の予防にも大切です。小学生に必要な睡眠時間は9～11時間だそうです。足りているかな？

