



元気の源 「朝ごはん」

朝夕はめっきり過ごしやすくなりました。「スポーツの秋」(陸上大会に向けて5・6年は頑張っています)「芸術の秋」「読書の秋」(一部の児童は毎週複数冊の本を借りています。)等々…何にでも落ち着いて取り組める季節となりました。そして、忘れてはいけないのが「食欲の秋」です。島中小の児童はよく給食を食べます。個に応じて量の調整はしていますが、よほどの欠席者がでないかぎり、残食はほとんどなく給食の時間は元気いっぱいです。が、朝となると、なんとなく元気がない、シャンとしない児童もいます。もしかして「朝食」のせいかも…と気になります。

朝食を食べると…

- 体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- 眠っている間に消費したエネルギーが補給される
- 生活リズムを整える効果が期待できる
- 排便をうながし便秘を予防することができる
- かんで食べることで精神を落ち着かせる「セロトニン」の分泌が促される

そういえば、ねぼ
うして朝ごはん
食べてない

なんか、
だる～



朝食を食べないと…

- ▲脳に供給されるブドウ糖が不足し、集中力が低下する
- ▲脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じたりする
- ▲空腹により胃腸が活発化し用意していた昼食では足りなくなる

(↑島中小学校でも「ある、ある」の場面です)

自分ひとりでも朝食がとれる準備も

ご家庭でも「朝食は大事」とわかっている、大人も忙しくて十分な朝食を準備できないことがあるかもしれません。けれども、そんな時は「自分でもできる」準備をしておくといえます。具体的には「バナナ」や「フルーツグラノーラ」(栄養のバランスがとれているそうです)「牛乳」等です。子どもたちが「朝食は大事だ」と自覚し、自分でも何とかできるようにしたいものです。

「食べることは生きること」で「食」は仕事や勉強のパフォーマンスを上げ、人生さえも豊かにします。1日の始まりである「朝食」をしっかりとることで、朝から生き生き元気に活動ができると思います。

〇〇朝食にとりたい栄養素〇〇

炭水化物



エネルギー源となり脳が活性化!

たんぱく質



体温を上げ、アミノ酸がストレスを軽減!

食物繊維



腸の働きを整えます! 果物、海藻、きのこでもOK!

学びの楽しさを実感 SKS 学習

10月3日（火）～5日（木）に3・4年生はSKS学習（久賀小、安下庄小、浮島小、島中小）2年生はKS学習（安下庄小、浮島小、島中小）を行いました。

2年生の国語の授業では、「聞き手」を意識して話すこと、3年生の体育の授業では、少人数ではプレイできない「ベースボール型球技」、4年生の図工の授業では、「班で協力して一つの作品をつくる」など、日頃は体験できない学習をすることで学びを楽しんでいる様子がうかがえました。

また、教員にとっても他校の教員と指導法を共有したり振り返ったりすることで研鑽の場となっています。さらに、今年度は、振り返りをオンラインで行うなど、KS学習でのICTの活用も進めています。



2年（国語）「宝物を紹介しよう」



3年（体育）「ベースボール」



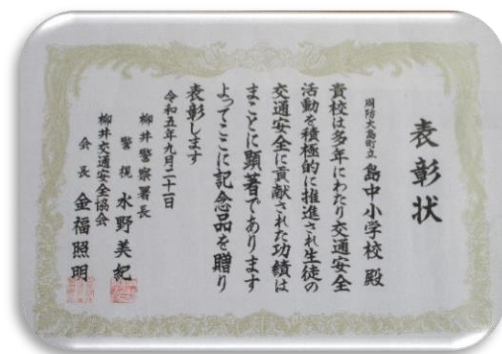
4年（振り返り）オンライン

地域の皆様のおかげです！ 交通安全表彰

この度、柳井警察署及び柳井交通安全協会から、長年の交通安全への取組と児童の無事故の実績により表彰状をいただきました。

日頃より学校運営協議会委員・民生委員・交通指導員を初めとする地域の皆様による登下校の見守りのおかげと感謝しています。

今後も、交通事故0（ゼロ）を目指して、地域・家庭と連携しながら交通安全教育に取り組んでいきます。皆様方の温かい見守りを引き続きよろしくお願い致します。



陸上記録会・音楽祭に向けて

大島郡陸上記録会、音楽祭に向けて、練習に励んでいます。陸上では、地域の指導者の方からバトンパスや走り高跳びの踏み切り方など専門的な指導を受けています。

また、音楽祭には、本年度初めて「島中太鼓」で挑みます。本校の伝統をつなごうと、上級生から下級生へアドバイスの場面が多く見られています。

2つの行事では、子どもたちが「粘り強さ」を発揮できるよう、教員も指導に工夫を重ねています。



陸上競技場での練習



「家庭の元気応援キャンペーン」
マスコットキャラクター

10月は「やまぐち家庭教育支援強化月間」です！！

山口県では、「早寝早起き朝ごはん 本を読んで外遊び みんな仲良く今日も元気」をスローガンに、「家庭の元気応援キャンペーン」を展開し、望ましい家庭教育の実践へ向けて機運を高めるとともに、地域や社会全体で支え合う環境づくりを進めています。