



∞ 関屋っ子の可能性は無限大 ∞

令和8年9月30日号

関屋小だより

校長 佐藤 幸代

健康で明るい子

進んで行動できる子

よく考える子

睡眠はヒミツの練習

運動会の練習が始まりました。どの学年も、ダンスや組み立てたいそうなど、演技の練習にいっしょうけんめい取り組んでいます。全校朝会では、運動会で力を出し切るための「ヒミツの練習」についてお話をしました。

そう、ヒミツの練習とは「すいみん」をしっかりとる、ということです。すいみんには、次のような役割があります。

1 記憶（きおく）の定着

昼間に習った勉強や運動のコツは寝ることで脳にしっかり記憶される。

2 体の成長

寝ている間に成長ホルモンが出て、けがをしにくい丈夫な体を作る。

3 心のコントロール

すいみんが足りないとイライラしたり、集中力がとぎれやすくなったりする。

低学年に必要な睡眠時間は10時間から11時間。高学年でも9時間以上とわれています。私は小学生のときには、夜の8時にはおふとんに入ることを習慣にしていました。みなさんはどうですか？寝る時間を決めていますでしょうか。運動会の練習で、体も脳もとても疲れるこの時期に、いつもより少しでも早く寝られるように、すいみん時間が足りていない人は、生活習慣を見直してみましょう。しっかり寝て、すっきり起きて、朝ご飯をもりもり食べる。この基本的な生活習慣を体に覚えさせることがとても大切です。ぜひ今日からスタートしてみてくださいね。

はやね はやおき あさごはん

いつも元気なせきやっこ

めざせ！かむかむマスター

すいみんと同じくらい大切なのが、バランスよく食べる。ということです。特に子どものうちは、成長に必要な栄養を取ることが体や脳の発達にとっても大事です。

給食はみなさんに必要な栄養をバランスよく含んでいるので、苦手なものがあってもがんばって食べることが大切です。給食室の前には、残食の少ないクラスを発表する「ぱっくん賞」が掲示されていて、毎週楽しみにしている人も多いです。また健康委員会が行っている「完食チャレンジ」に取り組み残食を減らすようにがんばっています。残さず食べることで同じくらい大切なのが「よく噛む（かむ）」ということです。よくかむと、次のようないいことがあります。

1 頭がすっきりする

もぐもぐかむと、脳に血液が送られて集中力がアップする。

2 おなかにやさしい

食べ物を細かくして飲み込むと、おなかかびっくりせず、栄養も吸収しやすくなる。

3 虫歯の予防

よくかむと唾液（だえき、つばのこと）がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれるので虫歯の予防になる。

目標はひとくち「20回から30回」かむことです。これも習慣にしないと難しいかもしれませんが、いつもより少し長くかむことを意識してみましょう。

