



田口山小だより

令和7年7月18日
夏休み号 No.5

【学校教育目標】

- ・自立 様々な課題に自ら立ち向かう力の育成
- ・協働 他者と協働して、課題解決する力の育成
- ・創造 最適な解決方法を創り出す力の育成



枚方市立田口山小学校
校長 齋藤 博

明日から、夏休みです！

本日、1学期の終業式を迎えました。1学期は、子どもたちは様々なことに挑戦し、学びを深めて参りました。ご家庭でも、お子様とともに学校生活の様子を振り返っていただき、頑張ったところや成長したところをほめてあげてください。そして、新学期からは、どんなことを頑張るのか、是非、話し合ってみてください。

これから夏休みに入ります。子どもたちが健康で安全に、有意義な日々を過ごせるよう、引き続きご家庭でのご支援をお願いいたします。2学期には、また、元気いっぱいの子どもたちに会えるのを心から楽しみにしております。

良い習慣が、脳を育てる

・**①** 寝早起き朝ごはんがすべての基本。

～早寝早起き朝ご飯が重要な理由とは？～

脳を動かすために必要なものは、**酸素**と**ブドウ糖**と**アミノ酸**。この3つが基本です。

血液から供給される酸素以外、ブドウ糖とアミノ酸の二つは食べものから摂取します。

そのため、**午前中に脳を働かせるには、朝食をとることが必須**となります。

「おなかが空いた」という認識する食欲中枢を働かせるためには、**セロトニン**という脳内物質が欠かせません。

そのセロトニンを分泌させる一番の条件が、**早寝早起き**です。睡眠は長時間とればよいのではなく、眠る時間帯が重要です。夜10時から朝8時の10時間より、夜8時から朝6時のほうがセロトニンをきちんと取り込めます。小学生なら9時までには寝たほうがいいでしょう。

「しっかり食べるから脳が働く⇔きちんと脳が働くから食べる。」

脳と朝ごはんには、密接な相互関係があります。

・**②** 「**脳**」が育つ順番を知っておく。

早寝早起き朝ごはんによって、脳とところとからだのバランスが維持できます。なぜなら、脳は体の機能、情動、自律神経などの働きをつかさどる「**古い脳**」ができてから、記憶や思考、情感をつかさどる「**新しい脳**」が発達し始める。最後に適切なコミュニケーションに欠かせない「**前頭葉**」が育つという順番があります。

親がしてあげられるのは、どれだけ良い習慣をつけてあげられるかです。

(著者：山中伸弥・成田奈緒子「山中教授、同級生の小児脳科学者と子育てを語る。」

講談社+α新書より 一部抜粋)



8月・9月の行事予定

8月	25	月	2学期始業式（3時限授業 11：30 下校）
	26	火	給食開始 4時限授業（13：15 下校）
	27	水	1年～3年：4時限授業（13：15 下校） 4年～6年：通常授業（14：00 下校）
	28	木	1年～3年：4時限授業（13：15 下校） 4年～6年：5時限授業（14：20 下校）
	29	金	1年～3年：4時限授業（13：15 下校） 4年～6年：通常授業（15：10 下校） 尿検査・絵本の広場（～9/12 まで）・♥心の教室相談日
	30	土	
	31	日	
9月	1	月	創作劇活動（3年2組）・教育実習生実習開始（～9/30（火）まで）
	2	火	
	3	水	委員会
	4	木	検尿予備日 ♥心の教室相談日
	5	金	創作劇活動（3年1組） 諸費振替① 夏休み図書返却最終日
	6	土	
	7	日	
	8	月	全学年5時限授業（14：20 下校）
	9	火	児童集会
	10	水	
	11	木	
	12	金	♥心の教室相談日
	13	土	
	14	日	
	15	月	敬老の日
	16	火	諸費振替②
	17	水	4時限授業（給食後 13：00 下校）
	18	木	オープンスクール（2・3時限） ♥心の教室相談日
	19	金	オープンスクール（田口山フェスティバル）
	20	土	留守家庭児童会臨時開室 枚方市小学生スポーツ Carnival
	21	日	
	22	月	非行防止教室（6年生）
	23	火	秋分の日
	24	水	クラブ
	25	木	
	26	金	♥心の教室相談日
	27	土	
	28	日	
	29	月	アウトリーチ事業（5・6年生）
	30	火	非行防止教室（5年生）