



学校教育目標 すすんで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子



安行東小だより

令和5年 7月3日

第480号

在籍児童数961名



学校 HP QR コード

子どもの笑顔がきらきら輝く、学びがいのある学校



生活習慣と「体内時計」

～ 早寝・早起き・朝ごはんでオンタイム ～

校長 福嶋 繁夫

校地の片隅で紫陽花がひっそりと赤紫色の花を咲かせています。しっとりと降る雨に打たれて、葉に水滴を纏う姿がひときわ輝いて目に映ります。7月に入りました。一学期の学校生活も残りわずかとなりました。

さて、校庭には1年生が生活科で育てているアサガオがあります。登校後にペットボトルを利用したじょうろを持って、育てている花に話しかけるように、毎日丁寧に水やりをしています。このアサガオは温度を一定に保った光が届かないところに置いて、連続で照明を与えても、毎朝、決まった時刻に花を開きます。これはアサガオの体内に備わっている「体内時計」という機能によります。アサガオはおよそ24時間の周期で「概日リズム」を刻んでいます。



ヒトも体温やホルモン分泌など身体の基本機能は約24時間のリズムを示すことがわかっています。ヒトの体内時計は脳の視床下部の視交叉（さ）上核に存在し、個人差がありますが24.2時間のリズムを刻んでいると言われます。当然、1日＝24時間とずれが生じますので、体内時計のタイミングを24時間周期に一致させるシステム（同調機構）があります。

太古の昔から明るくなったら起き出し、三度の食事を摂り、仕事をして、暗くなったら寝るという生活を送ってきました。その2つのリズムが同調することで、一日のリズムが正しく刻まれます。毎朝、目から光の刺激を受けることでリセットされ、24時間周期に調整されます。また、炭水化物の摂取はリセット効果が高く、こう考えますと『早寝・早起き・朝ごはん』という合言葉がとても説得力を増してきます。

最近、保健室に身体の不調を訴えて来室する子がいます。原因はさまざまですが、睡眠不足や朝食欠食なども原因の一つとして考えられます。「おはようございます」という子どもたちの元気な朝の挨拶はとても気持ちのよいものです。そんな気持ちのよい挨拶を受けると、「この子はすっきりとした目覚めをしたんだね。朝ご飯もしっかり食べ、気持ちよく家



を後にしたのだろうかぁ……。」などと、とても温かい気分になります。

あと3週間で長い夏休みに入ります。夏休みはどうしても生活が不規則になりがちです。子どもたちが本能的に持っている体内時計が正常に時を刻めるように健康な生活を送らせたいものです。

7月学校行事予定・下校時刻

日	曜	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土							
2	日							
3	月		14:15			15:05		
4	火	出前授業(4年)	14:35			15:25		
5	水	クラブ活動		14:35			15:25	
6	木	児童集会	14:35			15:25		
7	金	出前授業(4年) 特別支援学級合同校外学習		14:35			15:25	
8	土							
9	日							
10	月	5時間授業				14:15		
11	火	5時間授業 スクールカウンセラー来校				14:35		
12	水	5時間授業 出前授業(3年)				14:35		
13	木	5時間授業				14:35		
14	金	5時間授業 心の劇場(5年) 給食終了日 あおぞら号				14:35		
15	土							
16	日							
17	月	海の日						
18	火	3時間授業				11:35		
19	水	3時間授業 大掃除				11:35		
20	木	第1学期終業式 3時間授業				11:35		
21	金	夏季休業日(~8/31) 個人面談①						
22	土							
23	日							
24	月	個人面談②						
25	火	個人面談③						
26	水	個人面談④						
27	木	個人面談⑤						
28	金	個人面談⑥ あおぞら号						
29	土							
30	日							
31	月							

【夏季休業日】

7月21日(金)~8月31日(木)

【個人面談期間】

7月21日(金)~7月28日(金)

※ 各学級の実施日は、担任の出張等の都合による

【サマースクール】

8月23日(水)・24日(木)・25日(金)

※ 全日とも、9:00~10:30実施

※ 原則、全員参加

※にじいろ学級児童の下校時刻は、各学年の下校時刻をご覧ください。

《 自転車乗車用ヘルメットを着用しよう!! 》

道路交通法の一部改正により、令和5年4月1日より、全ての自転車利用者に対し、運転時のヘルメット着用が努力義務化されました。しかし、ヘルメット着用率は未だ低く、痛ましい事故が後を絶ちません。令和4年度埼玉県内において、自転車事故で亡くなった方の約7割が頭部に致命傷を負っています。また、児童のヘルメット着用は保護者の努力責任として定められています。《参考:埼玉県警察 HP》

埼玉県警察ホームページ(交通安全のページ)には、自転車のヘルメット着用に関する情報が掲載されています。

ご家族でご覧になって、ヘルメットの着用について話し合ってみてください。



埼玉県警察 HP

《 子ども達の安全を守るために 》

各学年の水泳学習が始まり、プールを楽しむ子ども達の嬉しそうな顔が微笑ましい季節になりました。

毎年、水泳学習が始まる前には、緊急時の救急連絡体制やAEDの使用について、教職員全員で研修を行っています。

安全な環境あつての「学び」です。



《 夏の教育相談(保護者面談) 》

夏季休業中に教育相談(保護者面談)を実施いたします。各家庭の日程等については、7月5日(水)頃に学級から配付される手紙でご確認ください。

【期間】 7月21日(金) ~ 7月28日(金)

《 ご協力ありがとうございます 》

保護者の皆様のご理解とご協力により路上駐車等



の状況は改善されつつあります。大変心苦しいお願いではありますが、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

《 欠席・遅刻・早退連絡 》

児童の欠席・遅刻・早退のご連絡は、右のQRコードから入力をお願いいたします。※24時間受付

緊急の場合は、8:00~17:30の時間帯で電話対応しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【QRコード】

