

## 早寝・早起き・朝ごはん

大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。これは、食育の推進と、基本的生活習慣の定着を図るために、大田区内の小中学校で取り組んでいるものです。

新年度が始まり、1か月が過ぎたところに毎年、ゴールデンウィークがあります。新しい生活に慣れてきたところにこの大型連休が入ってしまうのです。緊張感いっぱいでも過ごした生徒にとっては、ちょうど良い休養になるでしょうし、部活動の大会等も日程をこなすには良い機会です。しかし、やっと学校生活のリズムに慣れてきたところ、この連休の過ごし方によっては、リズムを崩してしまう要因になりかねないのです。また、毎日の朝食と規則正しい睡眠は、統計的にも体力と学力の向上に役立っています。

### 【朝食の重要性】

#### 1 朝食により1日のリズムをつくる

朝、太陽が昇ると目が覚め、顔を洗い、朝食をとり出かける。昼になると昼食をとり、1日を終え、夕方帰宅して、夕食をとり、くつろいで寝るという1日の生活のリズムがあります。脳の視床下部に生物時計があり、刻々と時を刻んでいるのです。朝食は1日の活動を始めるに当たり、リズムを作り出すのにぜひとも必要なものです。朝食を抜くとこのリズムが崩れてきます。リズムの崩れはやがて体調の崩れにつながり、健康も損ねてしまうのです。

#### 2 丈夫な体をつくるために朝食は欠かせない

成長期にある子どもは体が小さくとも、たくさんの栄養素を必要とします。1日の活動のためと体をつくるために必要なのです。朝食を抜きも昼食と夕食をとっても、1日に必要な栄養素量を満たすことはできません。

#### 3 朝食は脳のエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。しかも、脳はブドウ糖を大量に消費します。寝ているときもその消費量は起きているときと同じです。夕食でとったブドウ糖は肝臓でグリコーゲンとしても蓄えられますが、その量には限界があり60gとされています。消費量は1時間5gだそうですから、12時間で消費してしまいます。目が覚めた時には、脳のエネルギーは不足しています。そこで朝食により脳の栄養であるブドウ糖を補給する必要があるのです。朝食を抜くと血液が低血糖となり、ストレス状態となり学習に身が入らない、集中力がないということになってしまいます。

#### 4 朝食は体温を上昇させる

食事をとると体が温まります。体温の上昇とともに脳の温度もわずかに上昇、脳のウォームアップができるのです。脳を活性化し「やる気」を起こさせてくれます。

基本的生活習慣を身につけるためには、家庭での協力なしでは考えられません。ぜひ、この機会に家庭での早寝・早起き・朝ごはんの習慣を定着させるようご協力いただきたいと思います。

## ガ ー デ ン パ ー テ ィ



4月20日(日)に矢口小学校でガーデンパーティが開催されました。昨年度は、あいにくの雨でしたが、今年度は天候にも恵まれ、4,935名もの参加があり、盛大な催しとなりました。

本校からは、ボランティアを募り前日準備と当日のお手伝いで46人が集まりました。おかげで、前日の準備も当日の出し物もスムーズに行うことができ、地域からも好評でした。

このように中学生の力は、地域における貴重な戦力となっています。これからも、地域の学校として本校はできる限りの協力をしていきたいと考えています。

## 区 学 力 効 果 測 定 と 全 国 学 力 調 査

4月18日(金)に全校で大田区学力効果測定、22日(火)に3学年で全国学力調査を実施しました。

新学期が始まってすぐのテストでしたが、生徒はそれぞれ真剣な顔をして取り組んでいました。昨年度以上の結果が出るというなど期待しています。

## 離 任 式

4月25日(金)に昨年度限りで本校を去った先生方にお越しいただき、離任式を行いました。

2、3年生にとっては、進級以来の懐かしい先生方に合うことができ、1年生にとっては初めての先生方でしたが、立派な態度で式に参列していました。代表の生徒がお礼の言葉を述べ、先生方からはお別れの言葉をいただきました。その話の中には、本校がこれからも取り組んでいかなくてはならないことや、本校の良い点などがあり、1か月たった時期にもう一度、本校の学校生活を考えるよい機会となりました。



## 生 徒 の 活 躍

野 球 部…大田区春季大会準優勝 5/3

バドミントン部…区民スポーツ大会 女子ダブルス準優勝(N・Mペア) 4/19

大田区春季大会 女子団体準優勝(N・M・M・U・K・Y) 4/27

### 「蓮沼中鏡」とは

今年度の学校だよりを発行するに当たり、名称をどうしようか考えました。学校の様子を保護者・地域の方に知ってもらうために学校の様子を映す「鏡」がいいでありたいという願いもこめて、この名前にしました。鏡には、いろいろな事柄を映すということから出来事を記録する歴史書という意味もあります。

### 「蓮沼中鏡」のお届けについて

地域の方にこの学校だよりをお届けするにあたり、近くに住んでいる生徒がポスティングをするようにしました。このことで、地域の方と本校の生徒が触れ合える場の一つにしたいと思っています。