

# 校長室だより

令和3年度  
10月  
第2ステージ終了号

令和3年10月8日(金)  
志免町立志免東小学校  
校長 宮邊 淳一

## 見えることと見えないこと

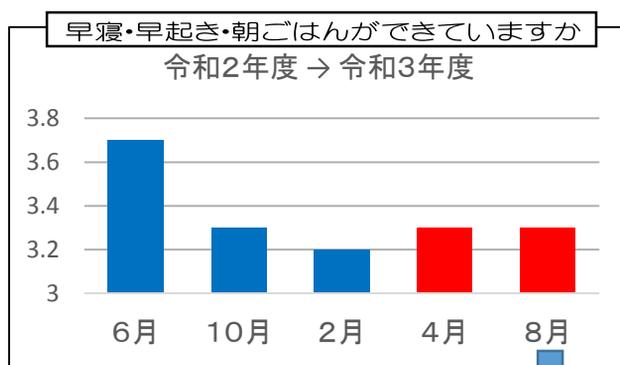


緊急事態宣言が明けました。保護者のみなさまには、多くのことでご協力いただきましたことを、心から感謝申し上げます。学校では、これまで活動できなかった行事や学習などを、感染症対策をしっかりと行いながらできる限り進めていきます。

緊急事態宣言は明けましたが、日々の検温や体調不良時に用心してお休みをいただくことなど、感染症拡大防止に向けた対応につきましては、今後も継続して参りますので、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

さて、学校では、学力・心力・体力の3点から子どもたちにアンケートをとり、様々な環境づくりに生かしています。

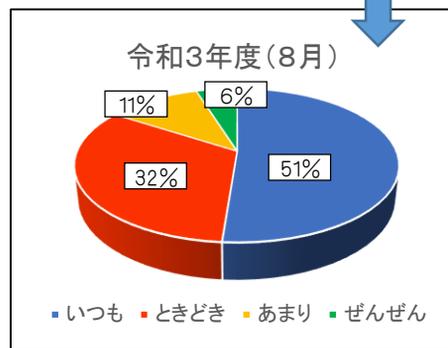
右は「早寝・早起き・朝ごはんができていますか」というアンケートに関する昨年度から今年度にかけての結果です。4点満点で自己評価し、その平均を棒グラフで示しています。コロナ禍において、外遊びができず、室内で過ごすことが多くなり、生活様式が変化してきたことにも起因するのか、「できた」の数値が下がっています。その下の円グラフは、



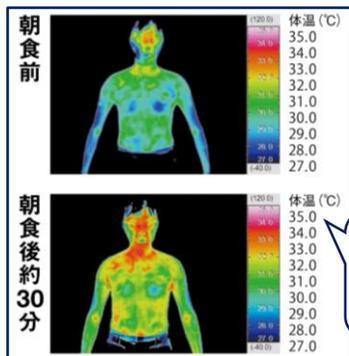
同じアンケートでの8月の内訳です。

全国的に体力が下がり、抑うつ感を感じる子どもの数が上昇しているというニュースも流れており、大変心配しているところです。あらためてご家庭での生活リズムの安定に向けて、ご協力をお願いいたします。

すでにご存知の方も多いかと思いますが、朝ごはんのメリットは、次の3つであるといわれています。

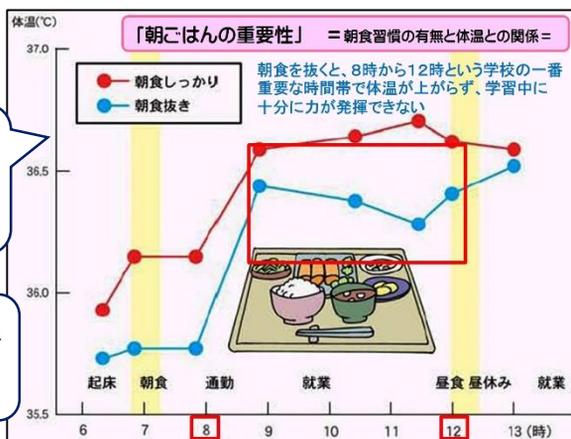


- ・体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便をうながし便秘を予防することができる



朝食を食べた場合と朝食を食べなかった場合の体温上昇の違い

朝食前と朝食後の体温サーモグラフィー。(家庭科の教科書P.88より)



不安を感じたり、自己嫌悪に陥ったり。子どもの心の中はなかなか目に見えませんが、上述した体調は、目に見えるものです。子どもを取り巻く大人として、まずは見えるところから支えていきましょう。第2ステージが終わり、第3ステージが始まりますが、お子様のことで心配なことがありましたらいつでもご相談ください。