



学校だより



令和7年 5月 2日
佐渡市立前浜小学校・前浜中学校 No. 137
〒952-3541 佐渡市水津858
TEL 0259(29)2313 小：E-mail maehama-es@sado.ed.jp
中：E-mail maehama-js@sado.ed.jp

丈夫な体づくりと集中した学習のために ～早寝・早起き・朝ごはん（5月の全校朝会講話）～

前浜小学校長 富樫 晃

4月は、皆さんのやさしい姿が見られ、とてもうれしく思いました。さすが前浜の子どもですね。さて、これを見てください。

「●寝 ●起き ★ごはん」

さあ、この●と★に入る言葉は何かわかりますか？

●には「早（はや）」という字が入ります。

★には「朝（あさ）」という字が入ります。

早く寝て、早く起きて、朝ごはんを食べましょうと、とても大切にされている言葉です。

では、「早寝・早起き・朝ごはん」を守ると、何がいいのでしょうか？

健康と学習にいいことが出てきます。

早く寝ることで一日の疲れをとることができます。睡眠の質も高まるともいわれています。

すると、早くすっきりと起きることができて、朝ごはんをしっかり食べることができます。朝ごはんを食べると、脳や体に栄養が行き渡って、特に午前中の学習や運動がよくできて、丈夫な体づくりや集中した学習につながります。

特にみなさんは、心も体も大きく成長する時期です。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身に付けて生活することで、体が健康になるし大きく成長することになります。勉強にも集中できてとてもいいことばかりです。

反対に、夜遅くまで起きていると、朝起きるのがつらくなって遅くなることが多くなります。そうすると、朝ごはんを食べる時間が遅くなって、お昼ご飯と一緒になくなってしまったり、食欲がなく朝ごはんを食べなかつたりすることが出てきます。

このような日が続くと、「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」という不健康なリズムが身に付いてしまいます。一気に「早寝・早起き・朝ごはん」まで行かなくても、まずは「ちょっぴり早起き」から始めてください。そうすると、自然に「早寝・朝ごはん」もできるようになります。

ゴールデンウィークは、生活リズムが崩れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを守りながら、ゴールデンウィークを楽しんでください。



そして、ゴールデンウィーク明けに、また皆さん元気に登校してくるのを待っています。

成長期にある子どもたちに、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えました。
「ちょっぴり早起き」の継続が、朝ごはんの摂取や早寝につながっていきます。ご家庭でのお声掛け、見守りをお願いいたします。
新年度が始まりひと月が過ぎました。小学校、中学校の子どもたちは、お互いにやさしい気持ちで相手にかかわる姿が多く見られ、うれしく思います。
このような子どもたちにとって、「安心・安全」な学校を職員一同つくっていきます。
保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、今後とも子どもたちを温かく見守っていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

挑戦～新たな道へ～

4月22日（火）に小中顔合わせ会が行われました。中学生が考えた2つのスローガン案をもとに、小中の子どもたちが話し合い、今年の前浜小中学校スローガンが「挑戦～新たな道へ～」に決定しました。「今年度は、児童生徒数が増え、いろいろなことに挑戦していきたい。そして、いろいろなことに挑戦することで新しいことができるようになり、新しい道を開いていきたい。」という思いが込められています。

子どもたちは、これから1年間、このスローガンを心にさまざまなことに取り組んでいきます。職員も、子どもたちの思いの実現に向けて精一杯応援していきます。



子どもたちの思いの詰まったスローガン完成！



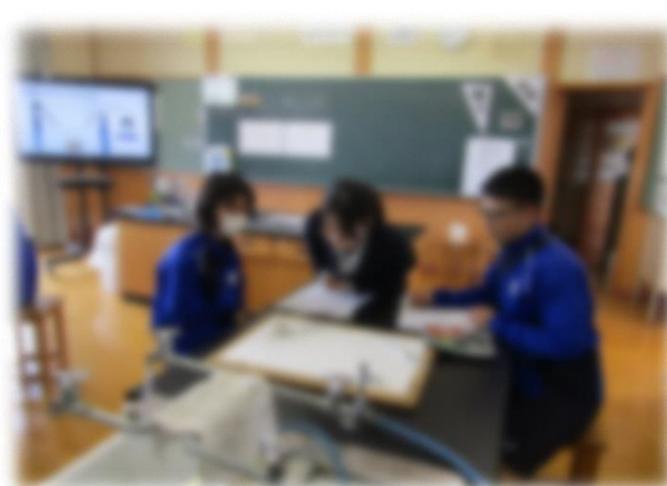
学習参観ありがとうございました

～4月25日（金）5時間目～

保護者の皆様、ご多用の中学学習参観にお越しいただきありがとうございました。

今年度1回目の学習参観ということで、今までより一つ学年が上がり、お子さんの成長した姿が見られたのではないのでしょうか。

子どもたちは、学習参観ということで、少し緊張している様子も見られましたが、一生懸命に学習に取り組む姿が見られました。



5月の行事予定

日	曜日	小学校	中学校
1	木	尿検査2次予備日 5時間授業	尿検査2次予備日 4時間授業
2	金	全校朝会、マラソンタイム開始 委員会	全校朝会
3	土	憲法記念日	憲法記念日
4	日	みどりの日	みどりの日
5	月	こどもの日	こどもの日
6	火	振替休日	振替休日
7	水	田植え体験	生徒会
8	木	小中花の苗植え(朝) 歯科検診 下校指導	小中花の苗植え(朝) 歯科検診
9	金	JRC加盟登録式 交通安全教室	JRC加盟登録式
12	月	田植え体験予備日	陸上大会決意発表会
13	火		佐渡市陸上競技大会
14	水	心臓検診(1年)【河崎小】	心臓検診(1年)【河崎小】 生徒総 会
15	木	学校預り金引落日 ハローぶっく号	学校預り金引落日 ハローぶっく号
19	月	緑の募金運動① 内科検診 篠笛タ イム	内科検診 篠笛タイム 緑の少年団立 団式・入団式
20	火	緑の募金運動① SC来校	緑の募金運動① SC来校
21	水	緑の募金運動② 保育園職員授業参観	緑の募金運動② 保育園職員授業参観
22	木	クラブ②③(ジオパーク)	
26	月	放課後子ども教室	放課後子ども教室 生徒会
27	火	マラソン記録会 委員会	
28	水	フッ化物洗口開始	フッ化物洗口開始
29	木	プール清掃 眼科検診 家庭学習強調週間~6/5	テスト前部活動停止(~6/5) プール清 掃 眼科検診
30	金	プール清掃予備日	プール清掃予備日 英検