

## 早寝、早起き、朝ごはん できていますか？

1学期も残り1ヶ月を切りました。梅雨本来の蒸し暑い毎日が続く、なかには体調不良を訴える生徒もいます。勉強もスポーツも健康な体と心があってはじめて力を発揮できるものだと思います。そのためにも『早寝、早起き、朝ごはん』、今一度、ご家庭でも見直していただければ幸いです。

『家庭で取り組む高知の道徳』より



### 「元気のもと」ってなんだろう？



食事・睡眠・運動の3つのバランスがとても大切です。このバランスが崩れると病気にかかりやすくなったり、やる気がなくなったりするなど、元気がなくなります。

### けんこうによい生活のために、できることから始めましょう！

子どもの生活は、大人がお手本を見せることが大切です。望ましくない生活習慣は、大人から子どもに引き継がれることが多いので、大人の生活も一緒に見直しましょう！

**よる9じまでにねて、あさ7じまえにおきよう！**

<高知県の問題点は？>  
 ◆遅く寝る・遅く起きる子どもが増えた。  
 ◆寝る前におやつを食べる。

↓

**早ね・早おき・ねる前にはおやつを食べない！**

**テレビ・テレビゲームは、1日2時間までにしよう！**

<高知県の問題点は？>  
 ◆小学生2人のうち1人が、毎日テレビ・テレビゲームを2時間以上して、運動をしていない子どもが多い。

↓

**ルールを決めて時間を守ろう！  
外遊びや昔遊びをやってみよう！**

**あさごはんをきちんとたべよう！**

<高知県の問題点は？>  
 ◆朝ご飯を食べない子どもや、菓子パンだけで済ませてしまう子どももいる。

↓

**バランスのよい朝食を食べよう！  
やさしいもしっかり食べよう！**

**学校へは、できるだけあるいていこう！**

<高知県の問題点は？>  
 ◆スクールバスで通う子どもが多くなっている。  
 ◆車で学校まで送ってもらっている子どもが増えている。

↓

**歩くことで、運動する時間を多くしよう！  
車でも、少し手前で降りて歩いてみよう！**

スマホも含めて！

## 背筋をのばせば、前向きになれる！

ペンを「唇」でくわえると口がすぼみます。でも「歯」でくわえると口角が上がり、笑顔になります。ある学者は、この2つの条件のもとで、いろいろな漫画を見せる実験を行いました。その結果、被験者は笑顔を“つくった”場合の方が面白く感じると答えたそうです。これは、顔の筋肉運動が感情を左右する「顔面フィードバック仮説」と呼ばれるものだそうです。「うれしいから笑顔になる」というのは分かりますが、その一方、人には「笑顔になるからうれしくなる」という心身の仕組みが備わっているそうです。さらには、顔に限らず、骨格筋の収縮によって気持ちが変化するそうです。医学博士の三村芳和氏は、「骨格筋はキモチより上位にある」「**背筋をのばし、前を向いて堂々とするから自信をもって文字どおり前向きになれる**」と指摘しています(『カラダの知恵』中公新書)。

## 教育実習終了！

6月5日(月)から行われていました教育実習が本日で終わりました。隅田先生とも今日でお別れです。隅田先生が高知県の学校の教壇に立つ日を楽しみに待ちたいと思います。3週間ありがとうございました。



3週間という短い間でしたが、みなさんと楽しい時間を過ごすことができました。また、生徒のみなさんは、元気で明るく、母校の良さを改めて実感することができました。この実習を通し、生徒・教職員の方々からたくさんのお話をさせていただき、自分自身すごく成長することができました。短い間でしたが、ありがとうございました。

## 返信より

- ・バレー部、3年生が引退後が心配です。
- ・とっても楽しい修学旅行だったようです。ありがとうございました。
- ・今回も届きました。修学旅行、地区大会と行事があり、楽しく過ごせたことでしょう。地区大会は、残念ながらベスト4で負けましたが、県体につながる試合だったと思います。父
- ・みなさん部活頑張っていますネ!!

## 当面の日程

6月25日(日)	全日本通信陸上
6月26日(月)	期末テスト発表 とさっ子健診講話(2年) 命の教室(1年) 専門委員会
6月27日(火)	スクールカウンセラー相談日
6月28日(水)	全校授業研究会(2年以外は5時間)
6月30日(金)	生徒総会

キリトリ  
 土佐南だより No.14 返信 ( )年 生徒名前( )  
 「土佐南だより」へのご意見やご感想をお寄せいただけますようお願いいたします。なお、いただきました「返信」は、匿名で、次号以降の「土佐南だより」に掲載させていただくことがあります。掲載を希望されない場合は、その旨、お書き添えください。

※ご家庭に届いたことを確認させていただくため、「見ました」だけでもけっこうですので、ご協力をお願いいたします。

No.13 返信  
 28通 (37.3%)