



朝夕の寒冷を感じる季節となり、校内の樹木や周りの山々では、色とりどりの紅葉を見せてくれています。いよいよ師走を迎えます。

12月は、ふだん落ち着いて行動しているお寺のお坊さんも、走り回るほど忙しい状況になるため「師走」と呼ばれています。今年も残す所約一ヶ月、安心して安全な学校生活を送れるように、細心の注意を払って参りたいと思います。

### 朝食を摂っていますか？

#### ① 脳のエネルギーの素になります。

朝からボンヤリして「やる気」や「元気」のない人は、朝食抜きや不十分な人が多いようです。原因は脳のエネルギー不足です。朝食を食べることでエンジン全開となり集中力が増し、何事にも前向きに取り組み、運動能力の向上につながります。

#### ② 脳を温めます。

睡眠をとるために、脳は温度が低下します。そのため、朝目覚めたばかりの時は、脳の温度が低いので活発に活動ができません。だから表情が固く、笑顔で朝の挨拶ができなかったり、友達とのコミュニケーションがうまくとれなかったりするのです。朝食を食べることで脳を温め、良い笑顔と人間関係が良好になります。

#### ③ お腹スッキリ、頑張りがききます。

排便をせずに登校して、学校でお腹が痛くなったり、慢性の便秘になって、粘りや頑張りがきかないと、集中力が弱まり落ち着きがなくなり、怪我や不注意なミスをしやすくなります。朝食を摂ることで、消化器官が活発に活動して、順調な排便につながり肌や髪のとやが生き生きします。

#### ④ 肥満防止、健康な体形をつくります。

朝食を食べない人の身体は、夜食べたものを身体に貯め込むようになります。眠っている間は少ししかエネルギーを使わないので、不必要なエネルギーを貯めて肥満の原因となってしまいます。朝食をきちんと食べる生活習慣は肥満を防ぐ事につながり健康な身体を作ります。

12月は一年をまとめる大切な月になります。どんなに忙しくとも、朝食を食べて、有意義で、楽しい学校生活を送ることができるようにしましょう。

### 公開研究会を実施します

一人ひとりの存在や思いを大切にするためには、一人ひとりの感じ方や考え方を受け止め、尊重し合う学び合いが必要であると考え、広島市教育委員会の「学校人権教育推進事業」として、矢野中学校区4校で研究を進めて参りました。

昨年の矢野小学校、今年度開催した、矢野西小学校、矢野南小学校3校に続き、12月11日（水）に本校において、公開研究会を開催します。

本校の研究テーマである、「伝え合う力を高める指導法の工夫」について、国語、社会、数学、家庭科の4教科が公開授業を行い、協議会を持ち、教育委員会や教育センターの指導主事より指導助言を頂きます。

