

# 九条北小学校 校長室だより

NO.21 令和4年9月12日



先週の学習参観では、これまで以上に、たくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。児童たちの学習の様子を見ていただいたこと、とてもうれしく思っています。お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございます。

2学期は、これから9月に全校オリエンオリエンターリング、10月に運動会、11月に学習発表会と、大きな学校行事も予定しています。児童たちが楽しみにしている学校行事を実施できるよう、学校でも感染症対策の徹底を行っていますが、引き続き、健康観察へのご協力よろしくお願いいたします。

## なんで朝ごはん食べなアカんの？

あさ 朝ごはんには5つのパワーがあるんやで！ 朝ごはんのパワーで元氣をつくらう！



## ★ 朝ごはんを食べようー大阪市「朝食月間」！ ★

(児童朝会では、大阪市での「朝食月間」の話をしました。)

2学期に入り、半月以上がたちました。みなさん、毎日の生活のリズムは、戻っていますか？規則正しい生活ができていますか？

さて、以前にもお話したことがあります。大阪市では、特に若い世代の人たちで、朝食を食べない習慣の人が国全体の平均より多いそうです。

みなさんは、毎日、朝ごはんを食べていますか？

大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる **9月**を「朝食月間」と定めています。基本テーマのひとつを「朝ごはんを食べよう」として、いろいろな取り組みをしています。

みなさんも、栄養授業で学習していますよね。

**朝ごはんには5つのパワー**があります。

### 1 勉強パワー

脳のエネルギーになって、頭のはたらきを活発にしてくれます。

### 2 からだパワー

じょうぶな骨や筋肉をつくって体を動かしてくれます。

### 3 げんきパワー

元氣よく動くためのエネルギーになります。

### 4 体温パワー

脳やからだをめぐらせるスイッチを入れてくれます。

### 5 うんちパワー

朝のうんち習慣を助けてくれるので、健康な体になります。

今週は、九条北小学校の保健強調週間でもあります。

**毎日、朝ごはんを食べて、「元氣パワー」をつくりましょう！**

