



た ま で し ょ う が つ こ う

が つ こ う

玉出小学校だより 8・9月号

れい わ ねん が つ にち おおさか し りつたま でし ょ う が つ こ う
令和8年8月26日 大阪市立玉出小学校

なが なつやす お きょう が つ き ほごしや みな なつやす き かんちゅう
長い夏休みが終わり、今日から2学期がはじまります。保護者の皆さまにおかれましては、夏休み期間中、

こ けんこう き そくただい せいかつどう はいりよ さまざま ぎょうじ こ
子どもたちの健康や規則正しい生活等にご配慮いただき、ありがとうございました。また、様々な行事で子
どもたちをはぐくみ、みまも ちいき みな あつ かんしゃもう
どもたちをはぐくみ、見守っていただきました地域の皆さまにも厚く感謝申しあげます。

にほんじかんえいようがつかい なが いなるみせんせい わたし からだ とけい いでんし そんざい たいない
さて、日本時間栄養学会の永井成美先生によると、私たちの 体 には「時計遺伝子」が存在し、「体内

どけい さよう にち つく だ たいないどけい じかん すこ なが まいにち
時計」に作用して、1日のリズムを作り出しているそうです。体内時計は 24時間より少し長いため、毎日、ず

じかん ひつよう たと たいないどけい ちゅうしん のう たいようこう め はい
れた時間をリセットする必要があります。例えば、体内時計の 中心は「脳」にあり、太陽光が目に入ること

ないぞう とけい いでんし ちょうしょく しげき ないぞう たいないどけい たいしや
リセットされます。「内臓」の時計遺伝子は、「朝食」が刺激となり、内臓の体内時計をリセットし、代謝などを

かつせいか きんにく ほね とけい いでんし そんざい あさ せきよくてき からだ うご きんにく
活性化させます。また、「筋肉」や「骨」にも時計遺伝子が存在し、朝、積極的に 体 を動かすことで、筋肉や

ほね たいないどけい からだ かつどう き か たいようこう あ ちょうしょく た からだ うご
骨の体内時計をリセットし、体 を活動モードに切り替えます。太陽光を浴び、朝食を食べ、体 を動かすこと

ぜんしん たいないどけい どうちよう しんしん たま でし ょ う が つ こ う こ あさ
で、全身の体内時計を同調させ、心身のバランスがとりやすくなるそうです。玉出小学校の子どもたちが、朝

はん た げんき どうこう おも
ご飯をしっかり食べ、元気に登校してほしいと思います。

むす こ せいちよう かん むの が つ き ほごしや みな
結びに、子どもたちの成長をたくさん感じる事ができる「実りの2学期」になりますよう、保護者の皆さま

しえん きょうりよく ねが
のご支援・ご協力を、よろしくお願いいたします。

おおさかしりつたま でし ょ う が つ こ う こうちよう うえだ まさひろ
大阪市立玉出小学校 校長 上田 昌宏