

中主っ子だより



〔中主小学校教育目標〕

心豊かでたくましい実践力のある中主っ子の育成
～かんがえる子・やさしい子・げんきな子～

令和8年（2026年）7月17日
NO. 5

TEL : 589-2012
FAX : 589-2025



「早寝・早起き・朝ごはん」



「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉は、子どもの基本的な生活習慣を護る国民運動として、2006（平成18）年4月に文部科学省などを中心とした全国協議会が発足し、全国展開されたのが始まりです。今年でちょうど20周年となります。

今年度は、国立青少年教育振興機構と文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」推進校事業として、中主小学校学校運営協議会が地域ぐるみで「早寝早起き朝ごはん運動」に取り組んでいます。

◇「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な毎日を！

子どもたちが学習や運動に全力で取り組むためには、毎日の「健康な体」と「すっきりした心」が欠かせません。今回は、生活リズムの基本である「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについてお伝えします。

この三つの習慣はすべて連動しています。どれか一つが欠けても生活リズムは崩れてしまいます。

- **早寝：体と脳をしっかり回復**

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、疲れを癒やします。

- **早起き：体内時計をリセット**

朝、太陽の光を浴びることで脳が目覚め、夜に自然と眠くなる準備が始まります。

- **朝ごはん：脳と体のスイッチをオン**

エネルギーが補給され、午前中の集中力や記憶力がぐんとアップします。

「夜更かしが癖になっている」「朝は忙しい」というご家庭は、まず「朝決まった時間にカーテンを開け、朝日を浴びる」ことから始めてみてください。朝食もバナナやヨーグルトなど、手軽な一品からで十分です。

子どもたちが有意義で楽しい夏休みが過ごせるよう、ご家庭でも規則正しい生活習慣へのサポートをお願いいたします。



◇ 10月 の主な行事予定 ◇

日	月	火	水	木	金	土
				1 たてわり星遊び (昼休み)	2 5年校外学習 (三菱自動車京都製作所 漢字ミュージアム)	3
4	5 委員会⑥	6 チュウズデイ 水泳学習(ササネ) 【1・2・5年】	7 学校巡回公演 ワークショップ②③④ (音楽鑑賞)	8 3年校外学習 (パナソニック草津工場 湖南消防東消防署)	9	10 あやめ保育所 運動会 (体育館)
11 学区民 運動会	12 スポーツの日	13 水泳学習(ササネ) 【1・2・5年】	14 移動図書館 (昼休み)	15	16	17
18	19 運動会実行委員会⑥ (6年) 家庭学習がんばり週間	20	21	22	23	24 県陸上 記録会 (HATOスタ)
25	26 運動会実行委員会⑥ (6年)	27	28 人権を確かめる日	29	30 運動会前日準備⑤ (6年) 1～5年給食後下校 13:15下校	31 運動会
11/1 運動会 予備日	2 運動会 振替休業日	3 文化の日	4	5 「学校における文化 芸術鑑賞・体験推進事 業」②③(6年)	6 ヨシ苗植え (4年)	7

※1・2・5年生の水泳学習については、11月24日(火)と12月1日(火)にも予定されています。間が空きますが水着等が必要となりますので、ご準備をお願いします。

小学校HPの「中主小日記」も、お楽しみください。



◇ 夏休み中の緊急連絡について ◇

★ 平日 8:20～16:50は 中主小学校 電話 589-2012

★ 8月10日(月)～8月14日(金)は学校集中休暇期間となります。

この間の緊急連絡は、下記のとおりです。

8:30～17:30 野洲市教育委員会学務課 電話 587-6017
8:30～17:30以外 野洲市役所 代表電話 587-1121

*不審者情報は、守山警察署(電話 077-583-0110)へ直ちに連絡してください。
虐待等の情報は、疑いも含めて、110番か189(イチハヤク)番(児童相談所全国共通ダイヤル24時間対応)へ連絡してください。

