

WIN BY ALL!!

内郷小学校 第6学年
学年だより 12月
令和7年12月1日

☆11月の子どもたちの様子☆



子ども議会に参加しました。

修学旅行！最高の思い出になりました！

☆今月の主な学習予定☆

国語	・迷う	家庭	・こんだてを工夫して
社会	・町人の文化と新しい学問	体育	・サッカー
算数	・比例と反比例・復習	総合	・修学旅行を終えて・夢に向かって
理科	・土地のつくりと変化	道徳	・その思いを受け継いで
図工	・12歳の力で	外国語	・My Best Memory
音楽	・曲想の変化を楽しもう		

★お知らせとお願い★

○「いきいき内郷っ子げんきアップ・プラン大作戦」

12月のいきいき内郷っ子元気アップ・プランのめあては、「早起きして朝ごはんを食べたか？」です。

栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べるためには、朝の身じたくや食事が余裕をもってできるよう、早起きすることが大切になってきます。また早起きするためには夜早く寝ることも大切です。朝ごはんをポイントに生活リズム全体が整っていきます。今月も裏面に関連資料を掲載しております。ぜひ、この機会に生活リズムについてお子様と話してみたいかがでしょうか。

○教室での服装について

教室では、コートやダウンジャケット、ネックウォーマーなどの防寒具は脱ぎ、学習しやすい服装で過ごすよう指導をしています。中に着るものを調節していただき、温かく過ごせるような工夫をお願いします。天候や活動の内容によっては、防寒着着用の声掛けをするなど、臨機応変に対応していきます。ご協力お願いいたします。

「いきいき内郷っ子げんきアップ・プラン大作戦」

<関連資料>

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

