



★大切な「朝ごはん」生活リズムを整えよう！：9/5（金）★

9月初めの全体朝会で、保健委員会から「朝ごはんをしっかりと食べよう」と題した発表が行われました。理想の朝ごはんに近づけるために、レベル1から4までの朝食の例を示しながら、毎日の朝食が一日の生活を充実させるためにとても大切なことであることを教えてくれました。他にも体育委員会から、運動会に向けて9月の目標「動作を機敏にし体を鍛えよう」の発表がありました。各委員会の皆さんありがとうございました！

【「朝ごはん」について】

○朝ごはんを食べないとどうなるか？

⇒記憶力、集中力がなくなる。太りやすい体質になりやすい。
エネルギーを消費する力が低下する。低体温症になりやすい。

○朝ごはんの働き

⇒寝ている脳を目覚めさせる。体温を上昇させる。排便をよくする。

○朝ごはんの上手な食べ方

⇒朝ごはんは起きてから30分～1時間後に食べるのがベターです。
内臓を活発にするためにできるだけ温かいものを食べる。
カルシウムの必要量を接種するために牛乳やヨーグルトなどを上手にとる。



★運動会に向けて★

9/20（土）は運動会です。各学級では、創作ダンスの取り組みや総力リレーに向けた話し合いが活発に行われています。また、縦割りの同盟クラスでは、3年生が中心となって「応援合戦」の練習にも熱が入ってきました。頑張っている子どもたちへの激励をよろしくお願いします！また、今年度は、PTA種目も予定されていますので、保護者や地域の皆様の積極的なご参加もよろしくお願いします！



★教育実習生の紹介★

名桜大学からきた教育実習生（2名）が、9/8（月）から3週間本校で実習することとなっています。保健体育の授業を中心に、学級や運動会に向けた取り組みで子どもたちと関わっております。本部中の生徒達と共に教育活動に取り組むことで、教職員としての充実した学びにつながればと思います。よろしくお願いします！

平野凜先生（左）、眞鍋侑史郎先生（右）→



★各種大会に向けて★

◇九州合唱コンクール：9/13（土）

沖縄県代表となった本校の有志合唱団が、大分県で開催されるコンクールに向けていよいよ出発（9/12）となります。大会出場にあたり保護者や地域の皆様からたくさんのご支援をいただきました。感謝申し上げます！また頑張っている生徒達への激励よろしくお願いします！



◇第59回久志駅伝大会：9/14（日）

聖火宿泊記念久志駅伝大会が9/14に開催されます。名護市久志公民館を10時にスタートし元嘉陽小学校前がゴールとなります。夏休みも早朝から走り込んできた生徒達の頑張りに期待します。皆様方の応援よろしくお願いします！



※明日9/12（金）は授業参観です。保護者皆様のご参観よろしくお願いします！