



国富町立本庄小学校 **だより**



せんだん



令和5年10月20日

◆絶好の秋空の下、素晴らしい運動会でした！～◆



雲一つない絶好の秋晴れの下、令和5年度の運動会を無事実施することができました。今年の運動会も「午前中実施」の形で、子ども達の種目を中心に行いました。朝早くからたくさんの保護者や地域の皆様に御来場いただき、とても活気のある運動会になりました。子どもたちも皆様の御声援のおかげで、今までの練習の成果を十分に発揮することができました。最後まで歯を食いしばって走る子ども達の姿に感動させられました。また、6年生は最後の運動会でしたが、素晴らしい活躍を見せてくれました。改めて「自慢の6年生」だなあと感じさせられました。そして、最後になりましたが、山本PTA会長を始め、PTAの役員の皆さん、部員の皆さん、準備や片付け、会場や駐車場の整備等、本当にお疲れ様でした。まさに「チーム本庄」の力を感じた1日でした。皆さん、お疲れ様でした。



◆「睡眠」の大切さ！～その②～◆



「睡眠」について9月号の続きです。睡眠不足は、**気分の問題**にもつながっていると言われています。気分をコントロールする神経伝達物質の**セロトニン**が足りなくなることが原因と言われています。この「やる気ホルモン」と言われるセロトニンには、**トリプトファン**という**必須アミノ酸**が重要な役割を果たしています。つまり、必須アミノ酸のトリプトファンが脳内でセロトニンに変化し、睡眠を促す**メラトニン**に変化すると言われています。メラトニンは、**睡眠ホルモン**とも呼ばれ、体内時計に働きかけ、自然な眠りを誘う物質と言われています。質の良い睡眠のためには『**トリプトファン⇒セロトニン⇒メラトニン**』の3つの関係性がうまくいっていることが大切と言えます。また、必須アミノ酸のトリプトファンは体内では作れないので食べ物で取り入れるしかないそうです。トリプトファンが多く含まれる食品に「大豆製品」があります。味噌や納豆、豆腐等です。さらにビタミンB6（青魚、ニンニク、バナナ等）と一緒に食べるとセロトニンの合成がより進むと言われています。



◆今月のことば～座右の銘◆



可愛くば、五つ教えて、三つ褒め、
二つ叱って良き人となせ **二宮尊徳**

※ 教えると褒める、叱るは、どれも大切であり、バランスが大切である。

11月の**予定**



- 1(木) 宿泊学習(2日目・5年)
- 6(月) 読み聞かせ(1・2年)
- 7(火) 白玉まんじゅう作り(3年) 
- 郡音楽発表会(4年)
- 9(木)～10(金) 修学旅行(6年・鹿児島)
- 13(月) 持久走練習開始(12/8まで)
- 15(水) 読書の日(11月)
- 16(木) 教育相談
- 20(月) 読み聞かせ(1・2年) 
- 21(火) 参観日(1～3年)
- 24(金) 参観日(4～6年) 中学校入学説明会(本庄小)・もちつき(5年)
- 29(水) みやざき学習状況調査(4年)
- 30(木) 全校朝会(人権・平和発表 他)

○ 体育館の床の工事が始まりました。工期は2月9日までとなっています。この期間は、体育館の使用だけでなく、体育館北側の駐車場の使用もできません。送り迎え等で校内へ自動車で出入りされる際は、十分御注意ください。