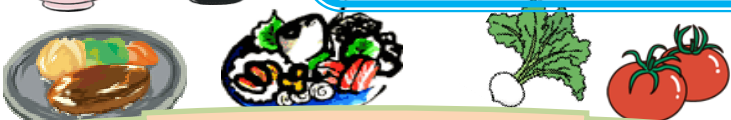


通信 Sep.



最近、やっと朝晩が涼しくなり、すごしやすくなりました。
生活の習慣も学校のリズムに変えなくては いけませんね。季節の変化や生活の変化で体調をくずさないよう食生活にも気をつけましょう。



食生活改善

9月は食生活改善普及運動が行われています。

なぜ肥満になるの？

食べすぎと運動不足が原因です。脂肪と動物性たんぱく質、ファーストフード、甘いお菓子やスナックの食べすぎ、ジュースの飲みすぎ、夜食のとりすぎなどがあります。そして、運動不足(テレビゲーム)による消費エネルギーの減少も一因です。こどもの肥満は糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞などの生活習慣病の予備軍になります。

朝食抜きはいけないの？

背景には生活の夜型化があります。

- ・時間ギリギリまで寝ているため食べる時間がない。
- ・夜食のとりすぎで朝、空腹感がない。

朝食を抜くと、集中力や根気が欠け、能率が上がらない。体がだるい。イライラしやすく、すぐカッとなる。

朝食をきちんと食べ、規則正しい生活をしているこどもは、学習意欲があり、体のリズムも精神的にも安定し、些細なことでカッしないという調査結果があります。

好きなものだけ食べてはいけないの？

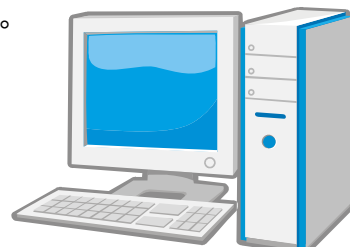
こどもの偏食の中でも特に目立つのは野菜嫌いです。小学生の90%の子が、ほうれん草、人参、ピーマンなどのビタミンAと大根、キャベツ、玉葱のビタミンCが不足しているといわれています。こどもの体や脳は新陳代謝が旺盛であり、この時期こそ、体が色々な食べ物を要求してきます。食の重要性を理解して、子どもの食を甘やかさ

学習状況のお知らせ

現在、中学生のテスト期間で教室が混み合っています。授業時間の少し前には教室に来て、速やかに授業に入れるようにしましょう。

またお休みの連絡は前日までに(当日の連絡はでは振りがえができません。) また、当日のお休みでも、出来るだけ早く連絡してください。

最近、新たに生徒用のパソコンを整備し、プリンターも付けました。志望校の情報調べなどに使ってください。



十五夜

9月30日は十五夜です。

「月」と言うと、盆踊りの定番、「炭坑節」が思い浮かびます。
♪ 月が出た 月が出た (ヨイヨイ) 三池炭坑の 上に出た
あまり煙突が 高いので さぞやお月さん けむたかろ (サノヨイヨイ)

他には野口雨情の「雨降りお月さん」

♪ 雨降りお月さん 雲の蔭 お嫁にゆくときゃ 誰とゆく
ひとりで傘(からかさ) さしてゆく 傘ないときゃ 誰とゆく
シャラシャラ シャンシャン 鈴つけた お馬にゆられて 濡れてゆく

もう一つ文部省唱歌で「月」

♪ 出た、出た、月が。 まるい、まるい、まんまるい 盆のような月が

この唄を聞くと直ちにもう一つの歌詞が頭に浮かぶ方も多いのではないのでしょうか？一節ごとに歌詞をひっくり返した逆さ読みをする...『たでたでがきつ いるあま いるあま いるまんま んーぼのような がきつ』これは、昭和十年代に連続ラジオドラマで流れた主題歌だったそうです。



アポロ16号の着陸地点。月面に残してきた星条旗は今も同じ状態で残っている



お知り合い、同級生をご紹介ください。

このチケットをお渡しください。ご優待します。

紹介チケット

在塾生の方にも、特典があります。

あなたのお名前 _____

TEL 045-431-6977 個個港学舎

