



ひがし

東小だより

会津坂下町立
坂下東小学校発行

平成26年
8月29日(金)
第4号

発行者
校長 山口 健

早寝早起朝ごはん

いよいよ第二学期が始まりました。スムーズに学校生活を送れているでしょうか。体力や学習意欲を向上させるために「早寝早起朝ごはん」が大切であるといろいろな研究から指摘されています。ではどうして「早寝早起朝ごはん」が大切なのか考えてみます。

一つ目は、何と言っても睡眠の問題です。体内の成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌され、皆さんの体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めもよくなります。これは体中の神経を十分に休め、一日の活動の準備を整えるからです。夜遅くまで携帯や

ゲームをしていると朝起きられないのは当たり前です。朝の陽ざしを十分に浴びて気持ちよく一日をスタートさせるためにも早寝をしてすっきり目覚めたいものです。

二つ目は、脳で使うエネルギーが必要なことです。人間の脳は、眠っているときもたくさんエネルギーを使っています。朝起きたときには、脳はエネルギー不足という状態になっています。長い睡眠の後、朝食をとらないと脳の活動が低下し、勉強の能率が落ちるようになります。

また、腸は、刺激を受けると動くという性質があるそうです。食事をすることで体温も上がり、かむことで脳も刺激されます。体

調もよくなります。

成長期の小学生にとって基本的な生活習慣・食生活はとても大切であり、「早寝早起朝ごはん」は、生活習慣を改善する糸口としての代表的な合い言葉だと思います。

基本的な生活習慣は、将来の人生を必ずや豊かにしてくれます。ぜひ「早寝早起朝ごはん」に挑戦してみましよう。

入賞おめでとうござ います。

県たなばた展 銀河賞

四年 本田 和愛

TBC・TUFこども音楽

コンクール福島地区大会

優秀賞

坂下東小学校合唱部

行事予定表

1日 (月)	校内水泳記録会 (2年3・4校時 5年5・6校時)
2日 (火)	校内水泳記録会 (3年3・4校時 4年5・6校時)
3日 (水)	3の2校外学習 (リポートール)
4日 (木)	第5学年 PTA 講演会 (3校時) クラブ漢字検定 3の1校外学習 (リポートール)
9日 (火)	校外学習 4年(県境センター) 校外学習 3年(五香りんご園)
10日 (水)	委員会活動日 校外学習 2年 (金上地区)
11日 (木)	クラブ活動
12日 (金)	交通教室 II
15日 (月)	敬老の日
16日 (火)	読み聞かせ (トトロの会)
17日 (水)	児童委員会 校外学習 2年 (金上地区)
19日 (金)	町陸上記録会 (5・6年) 弁当の日 校外学習 2年 (広瀬地区)
20日 (土)	学級 PTA (6の1) 2学年 PTA 稲刈り
21日 (日)	学級 PTA (6の1) 秋の全国交通安全運動
23日 (火)	秋分の日 全会津小学生相撲大会
24日 (水)	宿泊学習 (4年 会津自然の家)
25日 (木)	宿泊学習 2日目
26日 (金)	集金日 要請訪問 (1の2)
28日 (日)	3学年 PTA (会津自然の家)
30日 (火)	鼓笛パレード (5・6年) 30日まで 弁当の日

耶麻・両沼小中学校音楽祭

第一部合唱 優良賞

坂下東小学校合唱部

会津坂下町・西会津町小学

校水泳記録会 (六年)

【女子の部】

200 Mメドレーリレー

第二位 坂下東小 A

千葉 穂香

佐藤 利音

佐藤 綾

高畑 朱里

50メートル背泳ぎ

第二位 (新記録) 芥川清礼

50メートル自由形

優勝 佐藤 綾

100メートル平泳ぎ

第二位 佐藤 利音

第三位 千葉 穂香

200メートルリレー

第二位 坂下東小 A

佐藤 利音

高畑 朱里

千葉 穂香

佐藤 綾

【男子の部】

200メートルメドレーリレー

第三位 坂下東小A

石山 司

猪股 和樹

栗城幸士郎

佐藤 隆太

50メートル自由形

優勝 佐藤 隆太

第二位 猪股 和樹

50メートル平泳ぎ

第三位 小池 大雅

50バタフライ

優勝 栗城幸士郎

200メートルリレー

優勝 坂下東小A

佐藤 隆太

石山 司

猪股 和樹

栗城幸士郎

第二十九回壺まつり少年ソフトボール選手権大会

第三位 坂下東小ソフト

ボールチーム



第四十七回全会津少年剣道大会

【男子団体一部】

優勝 律心館A

大将 六年 上野 晃聖

【男子団体二部】

優勝 律心館A

先鋒 四年 大竹 海斗

中堅 四年 久和 悠真

大将 四年 木戸 聖也

第五十七回東日本少年剣道大会

優秀賞 律心館

先鋒 五年 樋口 烈

副将 五年 小池 斗馬

大将 六年 上野 晃聖

補欠 四年 木戸 聖也

ピティナ・ピアノコンペティション 東北日本山形地区本選 デュオ部門 連弾初級A 入選

四年 山垣 晃
一年 山垣杏桜子



男女ともに大活躍した相撲

各種の大会で活躍しました。



御田植え奉納相撲の様子

体験活動

三年生のリンゴ栽培の体験活動です。



幼小連携の読み聞かせ



会津坂下町・西会津町水泳記録会の様子



男子 50メートルバタフライ



男子 200メートルリレー