

安楽だより



志布志市立
安楽小学校
第 292 号



発行責任者：校長 村岡 由一
発行年月日：令和 2 年 6 月 5 日

朝食を食べさせて、一日のスイッチを入れましょう！

校長 村岡由一

「〇〇さんの今朝の朝食は、アイスだったそうです…」、「□□さんは、何も食べていないようなので小さなおにぎりを 1 個食べさせました…」

保護者の皆様方には冒頭から大変失礼なことを書いてしまいますが、本校の5月中旬頃の職員室での会話です。『早寝・早起き・朝ごはん』の大切さが叫ばれ、合言葉のようになって久しいので、本校の保護者の皆様は大丈夫だろうと思っていたら、こんな状況だと職員から報告がありました。あまりに嘆かわしく、そしてお子さんが可哀想です。（もちろん、ほんの一部の児童の状況でしょうが・・・）

朝食を「毎日食べる子」、「食べない日がある子」、「毎日食べない子」では、学力テストや体力テストで明らかに差が出ていることを御存知ですか？

今さらながらですが、朝食をとると、こんな良いことがあるのです！

<頭のスイッチが入る>

ごはんやパンなどの主食をとると、消化・吸収されて『ブドウ糖』になります。脳が動くには、この『ブドウ糖』が必要不可欠なのです。脳に栄養が届くと、頭のスイッチが入り集中力が高まります。脳には、体の司令塔の役割があります。

<体のスイッチが入る>

朝食をとって栄養が行き渡ると、体の中で熱が作られ体温が上がります。体温が上がると血行や体の調子が良くなり、体を動かすための準備ができます。

<おなかのスイッチが入る>

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便がうながされます。朝は排便に適している時間帯なので、便意を我慢せずに余裕をもって過ごせるよう、早寝・早起きを心がけましょう。

朝食と言って、お菓子やジュース、アイス、菓子パンなどを与えればよいというものではありませんよ。脳や体の成長期であるお子さんがすくすくと健やかに育つためには、どんな栄養素の食材を食べさせればよいのか、保護者の皆様方はわかっておられるはず。ある学校は、学力を上げるために、朝食に食べさせる物まで各家庭に指定して取り組ませた例もあるくらいです。本校も、『全員 10%アップ作戦』と銘打って、子供たちの学力・体力を伸ばそうと本気になって取り組んでいきます。ですから、保護者の皆様も、可愛いお子さんが望ましい方向へ伸びていくアシストをしていただきたいのです。「そんなことを言っても、うちの子は朝食を食べられない子なんです！」とおっしゃる保護者もいらっしゃるかもしれませんが、それは違います。「朝食を食べられない子」ではなく、「食べない子」にしてしまっているのかもしれませんがよ。

朝食の摂取状況についても調査する予定にしています。メディアコントロールとも併せて、PTAとも連携を図って朝食の問題に取り組んでまいります。子供たちが集中して学習や運動に取り組めるよう、朝食の大切さについて今一度真剣に考えてください。

《6月の主な行事予定》

- 5日(金) PTA専門部会
- 8日(月) クラブ活動
- 10日(水)・11日(木) 尿検査二次
- 13日(土) 土曜授業
- 16日(火) ~18日(木)
メディアコントロールデー
- 22日(月) ~28日(日) 親子読書週間
- 23日(火) 親子読書の日
- 24日(水) 避難訓練(不審者)
- 29日(月) 志布志中校区小・中合同研修会
→ 中止となりました。下校時刻が変更されますので、各学級の週報で御確認ください。

変更予定です。
学校からの案内
文で御確認ください。

《7月の主な行事予定》

- 2日(木) 3年~6年水泳学習発表会
学級PTA(全学年)
- 3日(金) 1・2年水泳学習発表会
- 6日(月) クラブ活動
- 7日(火) 読み聞かせ
- 8日(水) ~10日(金) 図書返却期間
- 11日(土) 土曜授業
- 15日(水) ~17日(金)
夏休み図書貸し出し期間
- 16日(木) 内科検診
- 20日(月) 1学期終業式
- 20日(月) ~26日(日) 親子読書週間
- 23日(木) 親子読書の日



歯と口の健康週間

6月4日(木)から10日(水)は、全国一斉の「歯と口の健康週間」となっています。

本校では、これに先立ちまして、3日(水)に5年生が「全国小学生歯みがき大会」を実施しました。子供たちは、DVDを視聴しながら、正しい歯の磨き方を学習し、熱心に歯みがきをしていました。

また、4日(木)には、歯科検診がありました。本年度は、むし歯のない健康な歯の児童が137名、むし歯があり治療が必要な子が72名でした。歯は、生涯にわたって健康に過ごすために大切なものです。予防と治療に努め、きれいな歯を守っていきましょう。



安楽小地域見守りパトロール隊

昨年度末に、子供たちの登下校時の安全を確保するために、地域の方に「地域見守りパトロール隊」の募集を行いましたところ、20名もの方に申し込んでいただき、早速、活動していただいております。朝、学校付近の横断歩道で見守りをしてくださっている方、車の前方にパトロール隊の帽子をのせ、通勤前に学校周辺をパトロールしてくださっている方など、みなさんがそれぞれの方法で、子供たちを見守ってくれています。たいへんありがたいです。

隊員のみなさんは、黄色の帽子をかぶったり、赤の腕章を付けたりしていますので、見かけたときには、ぜひ声をかけてください。



《お願い》

月末の第4火曜日は、資源ごみ回収日となっております。この日のJA跡地は、資源ごみを持ち込む車と、子供を送ってくる車で混雑しているようです。この日に子供を送ってくる場合は、山宮神社の駐車場を御利用ください。また、学校横の鞍掛商店跡地は、私有地になりますので、ここでの送迎は御遠慮ください。よろしくお願いいたします。