

明德の行



健康になる生活習慣 まずは「食育」から

教頭 渡部 栄二

平成16年から始まった「全県学力調査」は、学力以外に注目すべき報告をしました。それは、朝食と学力の関係です。

朝食をきちんととっている子は、学力が高い。

経験的には感じていたことですが、県教育委員会がこれほど明確に生活習慣と学力に密接な関係があると断定したのは初めてでした。

なぜ、そんなに朝食をとることが重要なのでしょうか。一つは朝食は子どもの生活習慣の質を表す代表的な指標となるからです。朝食をきちんととっている子は、睡眠やテレビ視聴・持ち物の確認などの生活習慣もしっかりできているということです。

それだけでなく、朝食には次の効果があります。

1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温をあげるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温も上がり、脳や体を活発にすることができるのです。

3. 朝の排便の習慣をつけるために

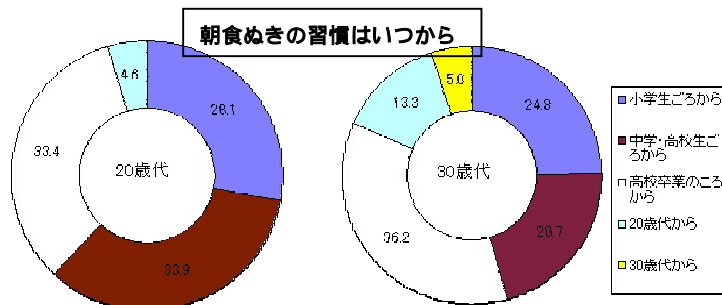
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることは重要です。そのためにはある程度の食事のかさと繊維質（野菜）と水分によって腸に刺激を与えることが大切なのです。一日3食のリズムが生活習慣の基本です。

中川小学校では、平成17年6月の調査で朝食をとらない子が2.5%いましたが、その後は0%になりました。18年5月の調査では、96.2%の子が毎日朝食を食べていると答えています。今度は、その中身です。学校では「栄養黒板」を保健室前に新たに設置し、栄養への興味付けをしています。どんな栄養素が含まれた朝食がよいのか、家庭で話し合っていたいただければと思います。

「調和のとれた食事・適切な運動・十分な睡眠」が健康三原則です。下の朝食グラフのように、健康の習慣は子どもの時に形成され、大人になっても続きます。

まずは「食育」！意識してお子さんの食事を観察してみてください。

平成18年6月は「食育月間」です。



心育成 「ちょこっとボランティア」について

心育成プロジェクト 石井 容子

今年度「心育成プロジェクト」では、「思いやりの心を育て、人とのつながりや自然や命を大切にしようとする態度を育てる」ことをめあてに取り組んでいきます。

そのために、生活のめあてを、人とのつながりの基本を育てることを第一に、「あいさつ」「言葉づかい」「思いやり」の3つをキーワードに据え、2ヶ月単位で取り組むことにしました。

月	あいさつ、言葉づかい、思いやり	主な取組
4、5月	元気にあいさつしよう	あいさつの花を咲かせよう
6、7月	みんなのためにできることをしよう	ちょこっとボランティア
9、10月	元気にあいさつしよう	あいさつの歌で元気に盛り上がるよう
11、12月	感じのよい言葉づかいをしよう	言葉づかいの標語・ポスター
1、2月	みんなのためにできることをしよう	相手の気持ちを考えて喜ぶことをしてあげよう
3月	1年間をふり返ろう	1年間の生活をチェックしよう

6月の取組・・・ちょこボラ活動 パート1について

6月は、思いやりの心を育てるために、「気持ちのよい中川小学校」を目指して、「ちょこっとしたボランティア活動」「ちょこボラ活動」を、奨励していきます。

ちょこボラ活動とは、ゴミ拾い、体育館に転がっているボールの片付け、水で濡れている場所のぞうきん掛け、図書室の本の整理など、誰でも、いつでも気軽にできる小さなボランティアのことで

す。
この活動を通して、心あたたまる行動や「ありがとう」(感謝する心)の輪が、たくさん広がることを願っています。

強調週間・・・6 / 12(月)～6 / 16(金)
児童玄関前に「ちょこボラBOX」を置いて「自分がボランティアをしたら」または、「誰かがボランティアをしているのを見たら」紙に書いて入れてもらいます。職員も子どもたちの良い行動を見付けたら、書きます。
昼の放送で紹介し、子どもたちを誉めたり、励ましたりします。



家庭でも、茶碗並べや洗濯物たたみ、掃除などお手伝いをしている子もたくさんいると思いますが、学校での取組を話題の一つにさせていただくとありがたいです。



数十枚の写真による、運動会特集です。ぜひアクセスください。 <http://nakagawa-e.shibata.ed.jp>