

ひのくち

令和元年6月3日・No.3



健康で明るい子…規則正しい生活と食生活

長瀬町立長瀬第二小学校長 石原 明

本校の学校教育目標の三つめに「健康で明るい子」があります。なんと言っても我々の活動の源はこの「健康」です。健康な体は、物事に取り組む意欲や気力といった気持ちにも深く関わっています。学校生活で自分の能力を十分に発揮し、学習効果を高めるのにも健康な体が第一です。健康な体をつくるには、運動と栄養、睡眠が必要です。お子さんの生活振り返ってみて、こんなことはないでしょうか。

○食べ物の好き嫌が多い。 ○おやつを食べて食事がお腹に入らない。

○夜遅くの食事で胃に負担をかける。

○テレビやゲームに熱中し寝る時刻が遅くなり、睡眠時間が少ない。

○朝起きられずに朝食を抜いてしまう。 ○疲れ気味で外遊びや運動をしない。

長二小の子供たちはどれも当てはまらないような気もしますが、もしもあてはまったものがあるお子さんは要注意です。このような生活は、肥満や生活習慣病の引き金にもなります。当然、勉強も学習効果があがらない状態になります。

最近の学校でのけがでも、骨折が30年前に比べて9倍に増えているという事実があります。丈夫な骨をつくるにはカルシウムが欠かせません。牛乳、ほうれん草、ワカメや煮干しなど日々の食材にも気を使いたいものです。特にカルシウムの不足は精神が不安定になる、落ち着きがなくなる、気性が荒くなるなどの影響があります。カルシウムが神経系統を正常に作用させる栄養素であることを再確認して、日々の食生活を見直してみるのもよいと思います。学校の給食ではバランスのよい献立を用意していますが、給食の食材以外にご家庭で摂っていただきたい食材も「食育だより」で紹介しています。毎月の「給食予定献立表」と「食育だより」を改めてご覧いただければと思います。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という格言のように、日頃から体を鍛えて、健康な心、精神を安定させるような生活習慣を心がけていけるとよいと思います。これから暑い季節がやってきます。健康第一でのりきっていきましょう。

長二小球技大会のお知らせ

P T A保健体育部の球技大会が今年度も行われます。今年度も、親子のふれあいの機会として、優勝チームと保護者チームとの対戦を予定しております。

多くの方に参加及び応援していただきますようご案内します。



- 1 日時 6月8日(土) 9:10~11:00
- 2 種目 ドッジボール
- 3 場所 長瀬第二小学校 体育館

校内硬筆展のお知らせ

校内硬筆展を下の日程で行います。子どもたちが頑張って書き上げた作品をぜひ御覧下さい。

- 1 日時 6月4日(火) 9:00~16:30
6月5日(水) 9:00~16:30
- 2 場所 各教室廊下

秩父地区硬筆展

- 1 日時 6月15日(土) 9:00~16:00
6月16日(日) 9:00~16:00
- 2 場所 皆野小学校 体育館

◆秩父地区硬筆展出品者の練習日

- 6月 4日(火) 1~3年・6校時、4~6年・15:40~16:30
6月 7日(金) 1~2年・6校時、3~6年・15:40~16:30
6月11日(火) 1~3年・6校時、4~6年・15:40~16:30

6月の生活目標

○健康に気をつけて生活します

- ・給食は残さず食べます。
- ・歯みがきや手洗いをしっかりやります。

6月の行事予定

3日(月) プール開き、尿検査(2次)、一斉下校(14:50)	15日(土) 長瀬町春季球技大会
4日(火) 朝会(講話)、尿検査(2次)、P中央役員会 校内硬筆展	15日(土)～16日(日) 秩父地区硬筆展(皆野小)
5日(水) 5年宿泊学習①、5時間、一斉下校(14:50) 校内硬筆展	17日(月) 一斉下校(14:50)
6日(木) 5年宿泊学習②、特別日課6時間 下校・1年(13:50)、2～4年、6年(14:40)	18日(火) 児童集会(放送委員会)、 不審者対応避難訓練(3校時)
8日(土) 二小球技大会	19日(水) クラブなし(4～6年・6時間授業)
10日(月) あいさつ声かけ運動、スマイルあいさつ、 読み聞かせ、一斉下校(14:50)	20日(木) 縦割り班給食、縦割り班遊び
11日(火) スマイルあいさつ	21日(金) 授業参観・懇談会(高学年)、5時間授業、 一斉下校(14:50)
12日(水) スマイルあいさつ、クラブ スポーツレククラブ釣り体験	24日(月) 読み聞かせ、一斉下校(14:50)
13日(木) 非行防止教室(3校時)、教育相談日	25日(火) 音楽朝会
14日(金) P登校指導	26日(水) クラブ
	27日(木) 人権教室(4年・5校時)
	28日(金) 授業参観・懇談会(低学年)、1年生親子給食

「子ども110番の家」新規登録のお願い

日頃より、地域の皆様には、子どもたちの安心・安全のために御協力をいただきありがとうございます。現在65軒の家庭に「子ども110番の家」として登録していただいております。最近では、イノシシや熊などの動物の目撃情報や不審者情報など、様々な危険が想定されます。地域の宝である子どもたちの安全と命を守るために「子ども110番の家」にご協力いただける方を募集しています。ご協力いただける方は、学校にご連絡をお願いします。名簿に登録させていただくとともに、掲示用プレート板を届けさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。(☎66-0044 担当は教頭です。)



教科書展示会のお知らせ

教科書展示会が下記の期間、開催されます。秩父地区は、秩父市歴史文化伝承館において提示されます。一般の方の閲覧もできますので、是非、足を運んでみてください。

会場	展示教科書	期間
秩父市歴史文化伝承館 (秩父市熊木町8-15)	小学校、中学校、高等学校	令和元年6月14日(金)～6月27日(木) 展示時間 平日 10:00～17:00 土・日 10:00～15:00

全校縦割り班遠足(4/24)

4月24日(水) 縦割り班遠足が行われました。6年生を中心に、グループで協力し合ってチェックポイントに設けられたミッションをクリアしながら、全員が目的地の長瀬げんきプラザまで元気に歩きました。



離任式 (5/17)

5月17日(金)、今年度転出・退職された先生とのお別れの式、離任式が行われました。また、離任式後には、お世話になった先生方とのふれあいの時間を設け、たくさんの感謝の気持ちを伝えることができました。



交通安全教室 (5/23)

5月23日(木) 全校児童を対象に「交通安全教室」が行われました。指導者の秩父警察署、長瀬町交通指導員の方々に、「安全な横断歩道の渡り方」「安全な自転車の乗り方」を教えていただきました。



交通事故防止5つの行動

「もしかして・とまる・みる・まつ・たしかめる」

6年生 布ぞうりづくり体験 (5/20・24)

学校応援団の方に5月20日、24日の2日間おいていただき、6年生が「布ぞうりづくり」を体験しました。6年生は、5月30日からの修学旅行で箱根の街道を自分で作った布ぞうりで歩くことになっています。



プール清掃 (5/27)

5月27日(月)に3~6年生がプール清掃を行いました。まずは、3、4年生が更衣室やプールの入り口等を掃除し、その後、5、6年生がプールサイドやプールの中をピカピカにしてくれました。



開校記念日集会 (5/29)

5月29日(水)、146回目の開校記念日を迎えました。当日の朝には、本校出身の野口清教育長様においていただき、小学校当時の様子についてお話ししていただきました。大きなアオギリの木があったこと、柳の木にフクロウが住んでいたことなど、今とは違う学校生活の様子に児童は目を輝かせて聞いていました。

歴史と伝統のある長瀬第二小学校で学べることを誇りに感じるとともに、新たな伝統を築いていってほしいと思います。



5月12日(日)長瀬町中央公民館において、長瀬町社会福祉大会が行われました。

本校からは、6年生の高橋理緒さんが代表で参加しました。大勢の人の前でしたが、とても立派に発表できました。以下、高橋さんの作文を紹介します。



大切なおばあちゃん

高橋 理緒

もし、あなたの周りの人が認知症になってしまったとしたら、あなたはどうしますか？ 私のおばあちゃんは、認知症でした。今では、多くの人になってしまう病気だと言われています。私にとって、とつ然の出来事だったので、とってもこわいと感じました。「おばあちゃんは、明日も私の名前を覚えているかなあ」と、不安で心がつぶされそうになるくらい、こわかった事を覚えてます。

おばあちゃんが認知症になってから、私のお母さんはおばあちゃんの所へ行く事が多くなり、私の事をあまり気にしてくれなくなったように感じました。その時はさみしくて、「お母さん、行かないで」と言いたい気持ちを必死でがまんしていました。たまに、お母さんについて行って、おばあちゃんの家に行く事がありました。行く度に、おばあちゃんは出来ない事が増えていきました。そして、色々な事をすぐに忘れてしまっていました。その時に、私よりもおばあちゃんの方がさみしかったんじゃないかなと思いました。

私が一番心に残っているのは、おばあちゃんがデイサービスに通うようになった時の事です。私の前では、だだをこねないのに、デイサービスに行く時だけは、まるで赤ちゃんの様に、「行きたくない。」

と叫んでいたのです。私にとって、衝撃的な出来事でした。そんな事があったので、お母さんはおばあちゃんをしかる事もありました。物忘れもひどくなったので、お母さんがしかるのも無理はないなあと思いました。でも、おばあちゃんがしかられて悲しんでいる姿を見る度に、私も悲しい気持ちになりました。だから私は、あまりおばあちゃんの家に行かなくなってしまいました。でも、急におばあちゃんに会いたくなる日もありました。

その出来事から、一ヶ月後くらいの事です。いつものように、お母さんはおばあちゃんの家に行きました。お母さんの帰りを待っていると、家の電話が鳴り響いたので、受話器を取りました。お母さんの声からあせっている様子が伝わってきました。その電話は、おばあちゃんが亡くなったという連絡でした。私は信じられないと思う気持ちでいっぱいでした。お母さんをおばあちゃんに取られたと少しでも思ってしまった自分がいやになりました。それから、今までがまんしていた涙が次から次へと流れ、こんなに体から涙が作られるのかと思うくらい、涙が止まりませんでした。

思い返すと、私がようち園の時に運動会で一番応援してくれたのは、おばあちゃんでした。入学する時に、ランドセルを買ってくれたのはおばあちゃんでした。そして、いつも笑顔で私をほめてくれたのも、おばあちゃんでした。おばあちゃんはいつも私の味方でいてくれたのに、私は何一つ守ってあげることができなかつたとおばあちゃんがなくなってから後悔しました。

おばあちゃんの事もあって、5年生の時に長瀬町社会福祉協議会が主さいの認知症教室に参加させて頂きました。そこで学んだ事があります。それは、認知症の人への接し方です。

- ①おこらず、優しく笑顔で接すること。
- ②事実とちがうことでも、間ちがいを注意することはやめること。
- ③不安な気持ちを聞くこと。
- ④認知症の人がしたいことがあったら、周りに迷わくがかからない限り、自由にしてあげること。

認知症の人の気持ちになって考える事が重要だという事がよくわかりました。この教室で学んだこれらの事は、簡単な事のように思えますが、いざ認知症の人を目の当たりにすると、とてもむずかしい事だと思いました。

また、その教室で、現在六十五才以上の七人に一人は認知症になる可能性があると言われていた時代だという事も学びました。決して他人事ではありません。みなさんも考えてみてください。自分が昨日出来たことが出来なくなったらどうでしょう。きっとすごく悲しいと思います。そんな時に、相手におこられるのではなく、優しい言葉や笑顔で接してもらえたら、どんなにうれしいでしょう。相手がうれしいと思う事をしてあげられる事、認知症であっても大切な一人の人間だという事を心にとめて、接してあげてください。

最後に、私の大切なおばあちゃんへ。生きているときにたくさん話を聞いてあげられなくてごめんね。天国では、元気で何でも出来るようになってるんだろうね。これからは、おばあちゃんだけじゃなくて周りの人の事も思いやれる人間になるからね。理緒より。