



大正っ子

帯広市立大正小学校

Obihiro Taisyō
Elementary School

平成29年5月31日

HP:<http://www.taisyō.obihiro.ed.jp>

No. 15

今日は、運動会の総練習の日でした。いつもにもまして子どもたちの元気な姿が見られるようになりました。週間予報では、6月3日(土)は「曇り一時雨」となかなか回復(好転)してくれませんが、なんとかコンディションのよい天候に変化してほしいと祈るばかりです。気温の高い日が続き、日本全国でプール熱をはじめ、様々な感染症や食中毒が流行りはじめています。体調をしっかり整えて、運動会当日を迎えてほしいと思います。さて、今号では、健康面を考える「早ね・早起き・朝ごはん」、熊情報などお知らせします。

低学年(1~3年生)の練習 5/29撮影

高学年(4~6年生)の練習 5/29撮影



埋設された古い電柱の撤去作業

~お忙しい中、誠にありがとうございました。~

5月26日(金)9時~約1時間半をかけて、予てからの懸案事項グラウンド南側と道路との境界に建てられた(おそらく万国旗設営その他の目的で建てられた)古い電柱について、PTA三役(佐竹会長、高嶋副会長、白木副会長)さん、佐藤校務員さん、氏家教頭先生、運動会散水車準備でご参加いただきました奥井総務部長さんが中心となって、撤去作業が行われました。長年にわたり放置すると倒木の危険性など心配されていました。お忙しい中、安全面に気をつけながら作業していただき、誠にありがとうございました。



ヒグマの目撃情報について

~ご理解とご協力をいただきありがとうございます。~

5月29日の『すぐメール』でヒグマの目撃情報(熊2頭の道路上の横断・・・拓生町第2基線ポロシリ自然公園より西1km)を配信しました。前回、足跡情報を「すぐメール」と「学校だより」などで、ヒグマ注意喚起の情報提供をさせていただきました。繰り返しになりますが、熊の行動範囲が広いので、いつ、どこで遭遇するか、予測がつかません。山登りや川遊びなど、アウトドアでの活動が本格化する季節を迎えますが、今回の出来事を今後の生活に生かすことができればと考えています。自然が相手だけに、私たちの力の及ばないことは多々あります。これらのことにどのように対処すれば良いのかを考える契機になりました。今後とも、しばらくの間、①通学路を守る、②川に近づかない、③茂みに近づかない、④不要不急の外出や単独での行動は控えるなど、ご注意を願います。あわせて、「薄暗いときには行動しない(濃霧の場合も同様)」「フンや足跡を見たら引き返す」「食べ物やゴミは必ず持ち帰る」など、帯広市からの熊注意の呼びかけ(同市HP)についてもご参照ください。



早寝・早起き・朝ごはん

～朝食をとらずに登校する子をゼロに。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しよう！！～

一日のスタートには、「朝ごはん」がとても大切です。朝ごはんを毎日食べる児童生徒ほど、元気に一日のスタートを切ることができると言われます。朝ごはんは、活動エネルギーの補給だけでなく、脳や体を目覚めさせるのに有効です。朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつくりましょう。本校では、朝食を毎日とっていると回答するお子さんがほとんどで、健康的です。毎年6年生の「全国学力学習状況調査」を見ましても今年を含め3年連続100%のお子さんが、朝食をしっかりと食べていると回答しています。朝食をとると、「体温が眠りの低体温から、活動のための体温上昇に変化するから良い」「血流が良くなり、脳に酸素がほどよく供給される」などのメリットがあります。ただし、食後1時間後は消化のため胃腸に血液が移動し、脳への血液の供給が一時的に弱まるので眠気を伴う場合があります。学校の朝は、登校8時30分まで、朝学習（8時30分～）、朝の会（8時40分～）、1時間目（8時50分～）と続きますので、7時頃までに朝食を済ますのが理想的です。

次のパンフレットは、『どさんこ 早寝早起き朝ごはん』を推進する北海道教育委員会HP【ホームページ】より抜粋したものです。どうぞよろしくお願ひします。

③ はやね 早寝

▼元気の基本はしっかり寝ること！

よる、なん時に寝てる？

【小学生】

【中学生】

北海道の子もたちは、グラフのように寝くまで起きている子どもが多い傾向にあります。夜ふかしは、大人にとって体への負担が大きくなり、毎日決まった時刻に寝床に入り、十分な睡眠時間をとることが大切です。夜ふかしの原因を調べて、改善するように向きましょう。

さあ！みんなでやってみよう

望ましい生活リズムを作るには、子ども本人のがんばりだけでなく、家族（保護者）の協力もとても効果的です。誰だって、がんばりや成長を認められたいですね。家族一様に目標を立てて取り組みましょう。学校の課題、部活などの生活習慣も、チェックシートで定着！

生活リズムチェックシートで 早寝・早起き・朝ごはん

その1 生活リズムをチェックしてみよう。
その2 わが家のルールをつくろう。
その3 目標を立てよう。
その4 家族みんなでチャレンジしよう。

チェックシートは 道教委HPからダウンロードできます
— 生活リズムチェックシート 検索

どさんこ 「早寝早起き朝ごはん」

— できることから始めてみよう —

① はやお 早起き

▼まずは早起きの習慣から！

朝の中心となる体的活動は、朝の光を浴びることによって刺激が入りリセットされます。夜に、毎時決まった時間に起きる習慣をつけると寝る時間も決まり、体感やホルモンのリズムが整い、日中の活動や心身の健康もアップします。つまり、夜が「人体リズムのリズム」を整えることが大切なのです。

かんたん！早起きチェック！

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 朝起きたら、顔を洗う
- 朝食を食べたら、歯をみがく
- 朝、家族や友だちと「おはよう」のあいさつをする
- 歯磨きをそろそろ、目覚めたらお手洗いを

② あさ 朝ごはん

▼朝ごはんを食べてエネルギーを補給しよう！

一日のスタートの朝ごはんはとっても大切です。朝ごはんを毎日食べる児童生徒ほど、学力の高い平均学力が高い傾向があります（図4）。活動エネルギーが十分に補給されることで、脳や体を目覚めさせる朝ごはんは、元気の源です！朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつくりましょう。

朝ごはんを習慣づける3ステップ

- 食べる習慣のない人は、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど決してお腹を膨らませる習慣をつけよう。
- 食べる習慣ができてきたら、おにぎりとバナナやヨーグルトを組み合わせよう。
- 食べる習慣のある人は、味噌・生野菜・卵・肉・汁物・味噌をそろそろ食べよう。

図4 平成29年度全国学力学習状況調査結果より

うら重につづく。 — 3 早寝

「早寝・早起き・朝ごはん」運動・・・ご家庭でも、運動会を機会に、これからの生活・学習に備えてエネルギーを蓄えるためにも、引き続きお子さんと話し合っ、朝食の大切さを強調していただければと大変助かります。

お願いとお知らせです

- **（重要）第1回 漢字検定（7月14日（金））の校内申し込みきり**を5月26日までとしていましたが、応募したいお子さんが未だいるということを保護者の方々や各担任からいただきました。校内申し込みきりを6月9日（金）までにしめきりを延期します。積極的に応募してください。なお、5月9日付けの漢字検定申込に関する保護者通知文の内容と検定料納入袋に記載されている事項をお読みになり、検定料を添えてお申し込みください。
- 家の鍵（首から下げるような幅広の紐付き）と思われる落し物が届きました。環境整備時か児童の送迎時などで落とされたのではと思います。心当たりの方は学校までご連絡ください。
- プール熱という感染症（38～40℃近い発熱、口内の化膿が特徴です。）が、日本全国で流行しはじめています。解熱後2日間出席停止となります。手洗い・うがい、食事と休養が予防の基本です。運動会が近づいていますので、十分にお気をつけください。

