

西小の窓

苫小牧西小学校 学校便り No.12 令和元年2月28日

<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/nisi/>

西小の合言葉

早寝 早起き 朝ごはん 笑顔で挨拶

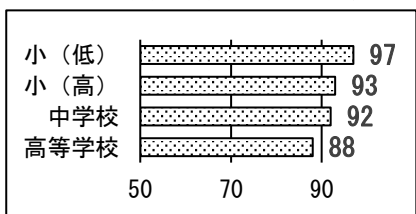
学校教育目標 ○剛く (ひとりだちの心) ○正しく (めあてに向かう心) ○優しく (思いやる心)

朝食をしっかりととり、活力のある学校生活を

苫小牧西小学校長 大年 智 二

1月29日(水)に苫小牧市学校保健会研究大会に参加してきました。この苫小牧市学校保健会は、苫小牧医師会、苫小牧歯科医師会、苫小牧薬剤師会をはじめとし、市内の小学校、中学校、高等学校の養護教諭や代表者によって組織され、学校保健に関する調査・研究・広報などの活動を行っているものです。今回の研究大会では「朝食と学校生活」ということで、朝食の有無が学校生活にどのような影響を与えているかについて、今年度研究してきたことのまとめが報告されました。

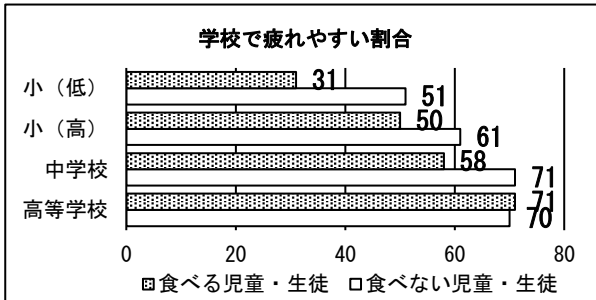
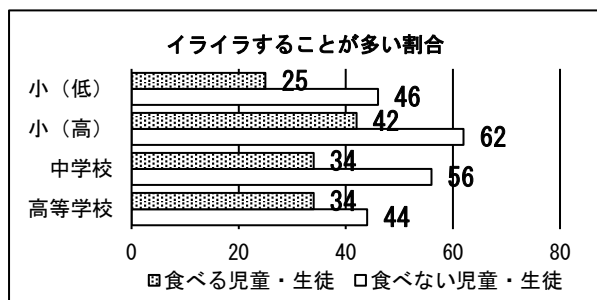
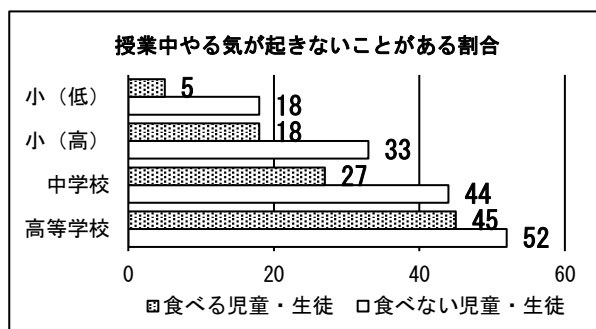
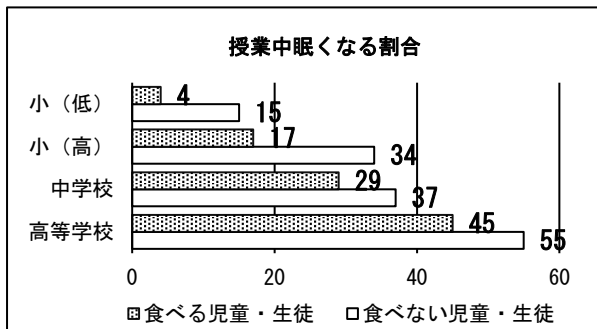
◆毎日、朝食を食べていますか



左の表は、市内小学校・中学校・高等学校の児童・生徒で、「朝食を食べている+だいたい食べている」の割合です。

学年又は校種が上がるにつれて食べる割合が減っていることがわかります。なお、本校の学校評価アンケートでは、低学年が92.5%、高学年が93.7%となっており、低学年の割合が市内全体に比べると低くなっています。食べない理由としては、「食欲がないから」と「時間がないから」が圧倒的に多く、両方で80%を超えています。

◆朝食を食べないことでの学校生活への影響



〈※苫小牧市学校保健会研究大会資料から〉

朝起きた直後は、脳や神経、内臓の働きが低下しており、血糖値も低い状態になっています。また、脳は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギーが不足しています。このエネルギーを補充しなければ、上記の調査結果だけではなく、集中力や記憶力などにも影響があるといわれています。そして、その影響は学年が低いほど大きいという結果になっていることが窺えます。

本校においても、「早寝・早起き・朝ご飯」の取組を進めています。小学校低学年の段階からしっかりと朝食をとる習慣を身に付け、エネルギーをしっかりと蓄えた状態で登校することで、集中力が増し落ち着いた学習態度に、また、記憶力が増すことで学習内容の定着に、そして、気持ちが安定することで落ち着いた生活態度につながっていきます。

さらには、新型コロナウイルスの感染拡大防止やインフルエンザの流行防止への対応として、うがい・手洗い・マスク着用の励行だけではなく、朝食に限らず栄養のバランスのとれた食事をとることにより、健康で丈夫な体を作り、抵抗力を高めることも肝要なことです。

『西小の小窓』

～学校でこんなことしています！～

児童会新三役が決定しました

児童会新三役（前期）が以下の5名に決定しました

会長	5年〇組	〇〇	〇〇	さん
副会長	5年〇組	〇〇	〇〇	さん
〃	4年〇組	〇〇	〇〇	さん
書記	5年〇組	〇〇	〇〇	さん
〃	4年〇組	〇〇	〇〇	さん

今年度の三役は全校が明るく、仲良く過ごせるよう一生懸命取り組んでくれました。

新三役の皆さんも、壇上で話したように、さらによい学校になるように、取り組む姿を期待しています。



お知らせ

- ~~3月16日（火）より、今年度のついで6時間目をカットします。5時間授業で帰宅となります。~~
- これまで、登校は7：45～8：05まででしたが、次年度（4月）より登校時刻は8：00～8：15になります。ご理解をお願いします。

3月の行事予定

1日（日）		17日（火）	卒業式総練習
2日（月）	参観日（すみれ・たんぽぽ）安全点検日	18日（水）	フッ化物洗口 前日準備
3日（火）	PTA企画反省会議	19日（木）	第73回卒業証書授与式（給食なし）
4日（水）	フッ化物洗口 すみれ・たんぽぽお別れ会	20日（金）	春分の日
5日（木）	学校評議員会	21日（土）	
6日（金）	5時間授業	22日（日）	
7日（土）		23日（月）	期末清掃
8日（日）		24日（火）	修了式・離任式（給食なし）
9日（月）	すみれ・たんぽぽ個別懇談 単P会長会議	25日（水）	
10日（火）	以降5時間授業	26日（木）	
11日（水）	フッ化物洗口 卒業式練習	27日（金）	
12日（木）	卒業式練習	28日（土）	
13日（金）	卒業式練習	29日（日）	
14日（土）		30日（月）	
15日（日）		31日（火）	
16日（月）	卒業式練習		

新1年生、体験に来ました

4月に入学する児童の体験入学と、保護者説明会を2月7日に行いました。

体験入学では1年生と一緒にランチルームで大きなぬり絵を完成させました。

1年生もこの日はかっこいい姿を見せようと、やさしく交流する様子が見られました。きっと、4月には頼もしいお兄さん、やさしいお姉さんになることでしょう。



鬼も、厄払いに来ました

2月といえば節分。今年は少し早めの1月31日に鬼がやってきて、児童の無病息災に一役買いました。

突然の来訪に、泣く・逃げる・必死の形相で豆をぶつけるといった定番の姿がたくさん見られました。

無病息災は祈願しましたが、引き続きご家庭でも手洗い・うがいをお忘れないう、声かけをお願いします。

