



みなさんの体調はいかがですか

2学期が始まり約1ヶ月が経ちました。天候の変化が激しく、雨が続き、気温の低い日が多いです。

健康観察からうかがえる学校での子どもたちの様子は、体調不良や風邪（鼻水、せき、くしゃみ等）を訴えるお子さんが増えています。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。

明日からはじまるシルバーウィーク。楽しい計画を立てられているご家庭も多いかと思えます。うがいや手洗い、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、体調の回復に努めてください。ご家庭での声かけをよろしくお願ひします。



体調不良の裏には日常のこんな生活が影響しているかもしれません



「先生、頭がボーッとします」と訴えるお子さんに話を聞くと、就寝時刻が午後10時や11時になっているようです。その理由は、夜寝る前にゲームをしたりしている様子がうかがえます。また、そのような症状を訴えるお子さんに対し、保健室で休養をとるとすぐに寝入るといった場合があります。

シルバーウィークでは、学校があるときよりも自由な時間が増えます。長時間テレビを見たりゲームをしていたりすると、脳が興奮状態になり、目の周りの筋肉も緊張状態が続き、寝付きがわるくなります。お子さんと話し合いながらテレビを見たりゲームをしたりする時間を決めて、目や脳の健康を守りましょう。

給食センターの栄養技師 星先生と食の学習をしました

12月9日(水)にお弁当デーを実施します。お弁当デーのねらいは、学校と家庭が連携し、食事について親子でともに考える機会をつくること。また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心をはぐくむことです。

その事前学習として、矢祭町学校給食センター栄養技師 星和子先生をお招きし、3・4年生、1・2年生と食の学習を行いました。

【9/8(火) 3・4年生】

3・4年生は、肉や魚を使ったお弁当のおかずと野菜を使ったおかずを考えること、家族と一緒に買い物に行って食材を選び、一緒に調理することを目的とした授業でした。食材をえらぶときに目で見て判断できる基準や賞味期限と消費期限の違いについても教えていただきました。星先生からお弁当をつくるときの合い言葉は「おいしそう」であることを教えていただきました。

- お・・・おおきさびったり
- い・・・いろどりきれい
- し・・・主食3：主菜1：副菜2の黄金比率
- そ・・・それぞれ異なる調理法
- う・・・うごかない



【9/11(金) 1・2年生】

1・2年生は、おにぎりの具や形を考えておにぎりをにぎること、お弁当を作ってくれた人に感謝することを目的とした授業でした。星先生から、「お米ができるまで」という題で、種まき、収穫、脱穀、給食センターへの配送などについてお話をいただきました。お米が育ち、私たちの給食に提供されるまでにたくさんの人がかかわっていることやたくさんの喜び、苦労があることを教えていただきました。

授業の後半では、三角おにぎりや丸型おにぎり、たわら型おにぎりを星先生に実際につくらせていただき、子どもたちもおにぎりをにぎる体験をしました。



次回は25日(金)に5・6年生の授業です。

<児童のみなさん>

れんきゅうちゅう はやね はやお あさ
連休 中も早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう。気温が低い日が多いです。
 きおん へんか あ まいき む
気温の変化に合わせて1枚着たり、脱いだりできるようにしましょう。食事の前や
 そと かえ あと てあら おこな びょうき よほう
外から帰った後はうがい・手洗いを 行い、病気の予防をしましょう!