

平成26年度



学校だより 第5号

チャレンジ & ありがとう

高岡市立木津小学校
平成26年9月17日
発行責任者 森田英宏

実り多き2学期を願って

校長 森田 英宏

2学期は、爽やかな空のもと、グラウンドでの始業式でスタートしました。子供たちが持ってきてくれた絵や工作、科学作品などの一つ一つに各々の夏休みが思い浮かびました。各ご家庭でのご指導に感謝します。

体育館天井工事は、関係の方々のご努力により順調に進んでいます。保護者の皆様、地域の皆様には、学習発表会の日程変更をはじめ何かとご無理をお願いしていますが、ご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

朝ごはんの話

子供の心身の健全な成長にとって朝ごはんが重要なことは様々なところでいわれています。東北大学加齢医学研究所長の川島隆太という方が、いろいろなデータを基にして、子供にとってバランスのとれた朝ごはんがいかにか大切かを説明していますので紹介します。

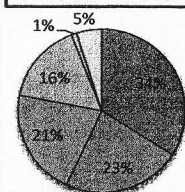
- ①朝ごはんを食べなかった人の午前中のやる気は朝ごはんを食べた人の2割減くらい。 ＜水産省の報告から＞
- ②全国学力・学習状況調査の結果では、朝ごはんを食べる子供のほうが食べない子供より20点ぐらい点数が高い。 ＜文科省の資料から＞
- ③朝ごはんを抜くと太るということは医学では常識ととらえられている。 ＜米国小児科学会のデータから＞
- ④脳はブドウ糖でしか働くことができないが、ブドウ糖(その素となるデンプン=主食)を摂取するだけでは働かない。 ＜日本臨床栄養学会の報告から＞

脳の中の神経細胞に電気が流れることによって、人は考えたり体を動かしたりできます。この神経細胞は、ブドウ糖によってしか働くことはできません。このブドウ糖はデンプン(ご飯やパン)の摂取によって体内に取り入れられるので食事は大切です。また、学習をすると脳の中では、神経細胞から神経細胞へ電気を送り、脳の中に電気をぐるぐる流しているのです。電気を流す電線を神経線維といい接続部分をシナプスといいます。繰り返し電気を流して学習を続けていると、このシナプスの数がすごい勢いで増えるのです。だから、ブドウ糖の素となる主食とともにシナプスを増やすのに必要な主菜や副菜を食べなければならないのです。食事はおかずと一緒に摂取することが大切なのです。そして、おかずを1品でも増やすようにしたほうがよいのです。前の日の残りでもかまわないし、何日か前に作り置きしたものでよいので、摂取する食品の種類を増やしたいものです。

健康的な生活習慣を維持できれば、子供が主体的に学習しようとする態度が育ち、ひいては学力の向上にもつながるのです。

右のグラフは、今年6月に本校の子供たちに朝ごはんについて聞いた結果です。この日は全員が、朝ごはんを食べてきていましたが、内容はさまざまでした。本校では、望ましい生活習慣の定着について、これまでも様々な取組を行ってきましたが、改めて朝ごはんの重要性に注目し、子供たちにも伝えていきたいと考えています。ご家庭と連携し、子供にとって実り多き2学期にしたいと思います。ご協力をお願いいたします。

今日、朝ごはんを食べてきましたか？



- 主食+汁物+おかず1~2品
- 主食+おかず
- 主食のみ
- 主食+汁物
- おかずのみ
- その他

2学期から、木津小学校ALTの「ローズ トンプソン」です。アメリカのオレゴン州のポートランド市から来ました。家族は、両親と姉の4人家族です。ペットのインコもいます。趣味は、ハイキング、ジョギング、読書、絵を描くことです。それから、I Like English(私は、英語が好きです。)いつでも声をかけてください。

木津小学校の子どもたちに・・・

英語を学習すると、新しい世界が広がります。例えば、英語の本が読める。英語のテレビや映画を観ることができる。そして、外国の友達がたくさん増えます。ぜひ、楽しく英語の学習をしてください。

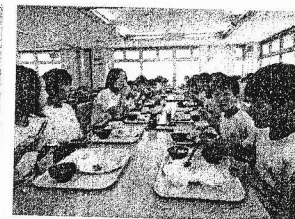


第6学年 宿泊学習

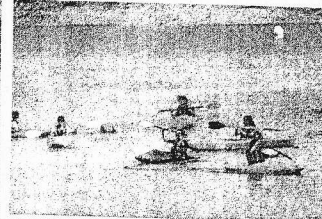
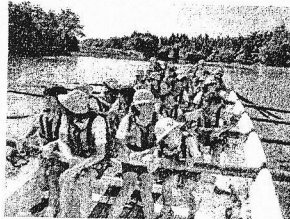
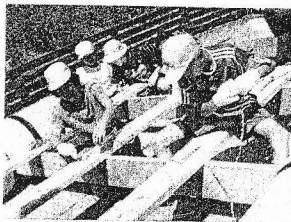
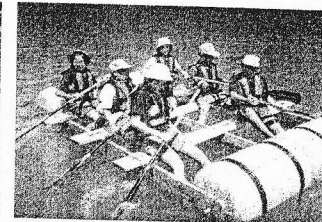
6年生は、7月31日(木) 8月1日(金)に「能登青少年交流の家」で1泊2日の宿泊学習を行いました。



1日目の午前中は、柴垣海岸へ行き、「砂像づくり」を行いました。まず、バケツの中へ砂と海水を交互に入れながら砂を固めていきました。なかなか力のいる作業で、班で協力しながら取り組んでいました。砂が固まったところで、バケツを引き抜き、形をつくっていく作業になりました。「動物」や「お城」「漫画のキャラクター」など、工夫しながらつくっていきました。どの班もあじのある砂像になっていたと思います。



31日の午後と1日の午前は、「カッター」「カヌー」「いかだ」「アーチェリー」の中からそれぞれ自分が選んだ活動に挑戦しました。2日間とも暑い日でしたが、子供たちは、元気に活動に取り組んでいました。食事もおいしくて、たくさんおかわりをしました。



集団のきまりやルールを守り、行動することができました。みんなで協力することや助け合うことの大切さも実感することができたと思います。この体験を生かして、これからの卒業までの学校生活に自信をもって取り組んでほしいと思います。