

学校だより

平成26年7月1日
尼崎市立浦風小学校
TEL 06-6488-0328
校長 稲葉 敬子

「早寝、早起き、朝ご飯」夏ばてしないように自分の健康管理を!!

「早寝、早起き、朝ご飯」という国民運動を全国的に展開することになった理由は、今日の子どもの生活実態を見ると、就寝時間は遅くなり、朝食をとらないなどの基本的な生活習慣の乱れが指摘されたからです。子ども達が健やかに成長していくために適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切であるということから「早寝、早起き、朝ご飯」が言われ出しました。子ども達の望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、読書や外遊び、スポーツなどの活動の取り組みができるようにとの願いが込められています。

今から暑い夏がきます。あと1ヶ月頑張れば楽しい夏休みが待っています。夏ばてしないようにバランスよく食事をする事は、大切なことです。食事の目的は、病気にならない健康な体を維持すること、子ども達にとって楽しいひとときであること、身長が伸びたり、体重が増えたり成長することです。また、食を通して生活のリズムを作り健全な人間性を育みます。朝食を食べなかったり、偏食をすることは、生活習慣病になったり精神状態にも影響が及ぶとも言われています。自分の好きな物を好きな時に食べる気ままな生活をして健康を損なうのは防ぎたいものです。

食事は、家族揃って食べるものと言われていますが、しかし、家族で生活時間が違い、大人の仕事・子どもの習い事等で一緒に食事できない時もあります。食事の様子を下記の「こしょく」で集めてみました。「こしょく」の各意味より、1回の食事の重要性を意識していただき、子ども達のために各ご家庭で可能な範囲で対応していただけたらと思います。

- 個食・・・家族がそれぞれ違う物を食べる。
- 孤食・・・家族不在、一人で食べる。
- 小食・・・食べる量が少なく栄養バランスが悪い。
- 粉食・・・パンや麺類中心の粉を主食に食べる。
- 濃食・・・調理済み食品・加工食品が多く、味の濃い物を食べる。
- 固食・・・食べる物が固定、好きな物しか食べない。
- 戸食・・・外食ばかりする。
- 子食・・・子どもだけで食べる。

今後とも子ども達の成長のために各家庭で上記の「こしょく」が減少できるようによろしくお願いいたします。

「浦風講座（放課後学習）」

浦風の子どもの学習習慣の定着を図る目的で本年度より4時から5時まで火曜日と金曜日に講座を設けています。保護者の同意を得た4年生から6年生までを対象として実施しています。現在は28名が受講しています。自主的に頑張る子ども達をサポートするために外部からの指導者・大学生の補助を受けて取り組んでいます。今からでも頑張ってみようと思ふ場合は担任の先生に連絡をして申込用紙を提出して下さい。夏休みだけの参加でも結構ですが、申し込んだ場合は、無断欠席等がないようにお願いします。

6年生修学旅行

5月28日（水）29日（木）と、三重・岐阜へ修学旅行に行ってきました。岐阜城、鶴飼いの見学、外国の文化や歴史を学びました。



自然学校

6月16日～20日、5年生が丹波少年自然の家に行きました。友だちと助け合いながら、命や伝統、自然を学びました。



7月の予定

- 1日(火) 三者懇談
 - 2日(水) 三者懇談
 - 3日(木) 三者懇談
 - 4日(金) 三者懇談
 - 7日(月) オープンスクール 七夕集会 銀行日
 - 14日(月) 委員会(アルバム写真)
 - 16日(水) 地区児童会 給食終了 なかよし交流会(フレンズ学級)
 - 18日(金) 終業式 大掃除
 - 19日(土) 夏季休業日 夏休み浦風講座開始
- 詳しくは、後日お知らせします。
- 8月11日～17日 節電のため、学校閉鎖となります。
 - 8月29日(金) 全校登校日
 - 9月1日(月) 始業式



7月7日(月) 13:50～

保護者の皆さま、地域の皆さま、ぜひお越しください。そして、生き生きとした子どもたちの姿をどうぞご覧ください。

避難訓練

6月10日

避難指示の放送後、黙って静かに素早く避難することができ、消防署の方からも褒めの言葉をいただきました。5、6年生の児童が3名ずつ、消火器を使っての消火活動を体験し、とても有意義な避難訓練となりました。



スマイルハッピー浦風っ子

連日の暑さでも朝の登校時にはいつもの元気な声でありつつができる浦風っ子。また、先月の朝会でもトイレのスリッパをきちんと並べる児童が増えていることを伝えました。気持ちのいいことを全校みんなの習慣になってくるとうれいそうですね。まとめの時期です。規則正しい生活等をご家庭でも心がけていただくようご指導ください。