



城南小学校 学校だより

令和3年5月31日(月)

校長 宮崎 朋子

<ホームページ>

明治15年・山岡鉄舟揮毫の校名額

<http://school.cts.ne.jp/~jonan/index.html>

You are what you eat.
(あなたは食べたものでできている)

表題は以前、CMでも有名になった英語のことわざです。

人間の体は37兆とも60兆ともいわれる細胞からできています。細胞は私たちが食べたものから作られています。一口一口の積み重ねが、私たちの体を作り上げています。

人類は常に飢餓と隣り合わせの期間を長く経験しました。日本人のほぼすべての人がおなかいっぱい食べられるようになったのは、ここ数十年のことでしょう。そこで、おなかいっぱい食べられるようになった現在の私たちは、おなかを満たすだけでなく、食事の中身を考えて食べるようにしなければならなくなってきました。つまり、「おなかを満たすだけでなく、食べ物のこと・栄養のことなどを知って食べる時代」になっているのです。

成人病の原因は食生活の乱れと言われています。言い換えると、栄養素の偏りによる、一種の栄養失調です。質の悪い脂質をたくさん取って脂質異常になったり、糖質を過剰にとりすぎて血糖値が上がり糖尿病になったりします。健やかな心身を作るためにどのような食事をするのか、それを考えていかなければならない時代です。

6月は食育月間です。食育という言葉は今では普通に使われていますが、この言葉を作ったのは、明治時代の陸軍軍医であった福井県出身の石塚左玄だと言われています。彼の著書「通俗食物養生法」の中で、「体育も知育も才育もすべて食育にある」と、述べたところから生まれました。左玄は、今から100年以上前に「人の心身は食によって作られる」と、食の大切さについて唱えていたのです。人生を80年と考えると食事の回数は87600回、1回の食事が30分とすると、一生のうちの5年分をよく食事の時間に費やします。この時間をおろそかに扱うことは、人生を無駄にしていることになるかもしれません。

そこで、食事について知り、実践していただきたいことが三点あります。

○朝食の大切さを知る

生活に一番影響があるのは、朝食です。学年が上がるにつれて、朝食をあまり食べないという児童が増えます。朝食は、「体を目覚めさせること」「エネルギーの補給」「排便の習慣」などの役割があります。大人になっても朝食を食べる習慣を続けられるよう、朝食の必要性を子どもたちに伝えていきましょう。



○栄養バランスを知る

成長や活動に合った栄養を食事からとることの重要性を知ることでも大切です。手軽なサプリメントは人工物であり、食事からの栄養を考えずに、サプリメントに頼っているとバランスを崩します。毎日の食事で、必要な栄養素が取れる工夫をしましょう。

○食べる喜び、食べる楽しみを知る

家族や親しい人との食事は心を豊かにします。食事は、命をいただくこと、そして、作ってくれた人がいることへの感謝も忘れてはいけません。そのうえで、会話を楽しみながら、リラックスして食事することは心を豊かに成長させることにつながります。



食育月間である6月、私たちの体を作っている食事について再考し、豊かな食卓を子どもたちに経験させていただきたく、お願いいたします。

6月の生活目標

健康な体をつくりましょう。

< 6月の行事予定 >

日	曜日	主 な 行 事 予 定
1	火	
2	水	眼科（全）
3	木	歯科（2・4・6年）
4	金	セーフティ教室
5	土	2時間授業後下校 11:00～オンライン授業
6	日	
7	月	清掃なし 委員会活動
8	火	遠足（1年） <i>（将棋教室 3年 延期）</i>
9	水	
10	木	安全指導日
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	避難訓練
15	火	遠足予備日（1年）
16	水	耳鼻科（全） 水道キャラバン（4年）
17	木	
18	金	
19	土	ラグビー（6年）
20	日	
21	月	水泳指導始
22	火	
23	水	クラブ活動
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

※ 緊急事態宣言やまん延防止措置の期間によっては、行事予定が変更になります。
1学期の学校公開は中止です。

生活指導の重点について

生活指導主任

今年度の生活指導の重点は2点あります。

①生活リズムをつくる

私たち人間にとって、健康であることはとても大切です。特にこのご時世、健康であることのありがたみをひしひしと感じているのではないのでしょうか。健康でなければ学習もできないし、遊ぶこともできません。健康のためには、生活リズムを確立させることが重要です。そこで、3つの柱を考えました。

・「早寝・早起き・朝ごはん」

生活習慣の中で最も基本的なものです。よく寝てよく食べて、元気に一日を過ごせるようにしましょう。

・「家庭学習」

学年×15分が小学生の家庭学習の時間の目安とされています。低学年では短いと思われるかもしれませんが、集中して取り組むことが大切です。宿題や読書、自主学習ができるといいと思います。

・「毎日運動」

体幹を鍛え集中力を養うために、毎日運動に取り組みましょう。ワンミニッツは手軽にできる運動です。保護者の皆様も、ぜひ一緒に取り組んでみてください。

②あいさつ

朝校門に立って登校中の子供たちを見ていると、いろいろな子がいます。自分から元気よく挨拶をしてくれる子、挨拶をすれば返してくれる子、挨拶をしても無言で通り過ぎる子…。やはり、自分から挨拶をしてくれる子たちからは、我々教職員も元気をもらいます。挨拶はコミュニケーションの第一歩です。校内だけでなく、家庭や地域でも子供たちの素敵な挨拶が響き渡る、そんな城南小にしていきたいと思います。

特に「生活リズムを作ること」に関しては、保護者の皆様の協力が不可欠です。学校・家庭・地域で、共に子供たちを育て見守っていきたくと思っています。ご協力よろしくお願いたします。

離任式について

5月25日に離任式をオンラインで行いました。中嶋前校長先生、石野先生、高野先生、奥濱先生の4名の先生が来校され、校長室にて作文と花束の贈呈を行いました。代表児童は離任された先生方に直接手渡すことができ、うれしそうでした。



主幹教諭



代表以外の児童は、各教室でスクリーンに映る懐かしい先生方を見つめました。

先生方のご挨拶には、「城南小が懐かしい」「城南の子どもたちはいい子たちばかり」「もっと城南にいたかった」などの言葉があふれ、学校に

対する熱い思いが伝わってきました。よき伝統を守りつつ、新たな時代に対応する学校へ進化させていきたいとの思いをもつ機会になりました。

新型コロナウイルス感染症対策について 養護教諭

城南小学校では、新型コロナウイルス感染症対策として、以下のような取り組みをしています。

① 教室に入る前に、まず手洗い！

登校後、子どもたちは教室に入る前に手を洗います。外からのウイルスを教室内に持ちこまないようにするためです。水道には「正しい手洗いのやり方」のポスターを掲示し、子どもたちはポスターを見ながら手を洗っています。また、きれいな手を保つためには、清潔なハンカチが必要不可欠です。ご家庭でもハンカチを忘れずに持たせるよう、ご協力をお願いいたします。

② ソーシャルディスタンスの確保

子どもたちがソーシャルディスタンスを確保できるように、机と机の間の距離を置いて学習をしています。また、体育では密接する活動は控えるように工夫しています。

③ 給食は前を向いたまま静かに食べる。

給食時はマスクを外すため、全員が前を向いて静かに食べるように指導しています。少し寂しいですが、放送委員会の子どもたちが、音楽や新しく着任した先生紹介などの楽しい放送を流してくれるので、放送を楽しみながら給食を食べています。

子どもたちが健康に学校生活を送れるように、職員一同、感染対策に努めてまいります。保護者の方におかれましては、毎朝の検温、体調チェックなどご協力いただき、誠にありがとうございます。引き続き、感染予防と健康管理をよろしくお願いいたします。

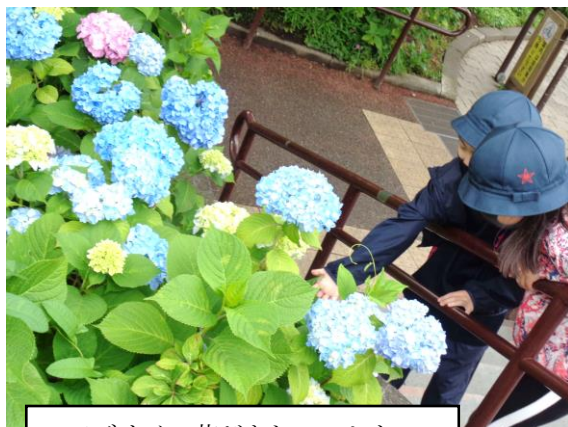
遠足について

2年担任

5月20日に区役所の近くにある品川中央公園へ遠足に行ってきました。天候が不安な日が続いていましたが、雨も降らず、過ごしやすい天候の中実施することができました。公園ではクラスごとに分かれ、広場で駆けまわったり、遊具で遊んだり、公園内を散歩したりと、全力で楽しんでいました。

遠足が終わった後の感想でも「思いっきりあそべて楽しかった。」や「クラスのみんなで鬼ごっこができてよかった。」など書かれていました。コロナ禍の中でも、このように楽しい思い出がつくれて良かったです。

これからもできることを考えながら、子供たちの成長や思い出につながることを実行していきたいと思えます。



アジサイの花がきれいでした。