



やさしく かしく たくましく

「元気と笑顔」のある学校

学校だより NO.11

令和6年2月26日

多治見市立池田小学校

TEL: 0572(22)0883

「健康」な心身は、規則正しい生活と食習慣から

人間の活動の源は、何といっても心身の「健康」です。健康な体は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面にも深くかかわっています。学校生活で自分の能力や持ち味を十分発揮し、学習効果を高めるためにも健康な体が第一です。健康な体をつくるには、運動と栄養、睡眠が必要です。子供たちの生活を振り返ってみてこんなことはないでしょうか。



- 食べ物の好き嫌いが多い。
- おやつを食べて食事がお腹に入らない。
- 夜遅くの食事で胃に負担をかけている。
- テレビやゲーム、SNSに熱中し、寝る時間が遅くなり睡眠時間が少ない。
- 朝起きられず、時間がなくなり、朝食を抜いてしまう。
- 疲れ気味で、外遊びや運動をしない。

こんなことはありませんか？



このような生活は、学習効果も上がらない状態になります。また、肥満や生活習慣病の引き金にもなります。

近ごろの調査では、学校でのけがや骨折が30年前に比べて9倍に増えているという事実があります。なかには、サッカーボールを思いっきり蹴ったら足の骨を骨折したなどという出来事もあります。コロナ禍によりここ数年運動機会が少なくなったことも要因の一つですが、脳や体をつくることに欠かせない食生活、食習慣の変化が大きな要因と言われています。

丈夫な骨をつくるためにはカルシウムが欠かせません。牛乳、ほうれん草、わかめや煮干しなど日々の食材にも気を使いたいものです。インスタント食品やファーストフードの浸透で日本の風土にあった食の体系が崩れているともいわれます。カルシウムの不足は精神が不安定になる、落ち着きがなくなる、気性が荒くなるなどの影響があります。カルシウムが神経系統を正常に作用させる栄養素であることを再確認するとともに、時々、子供の食生活、食習慣に目を向けてみるとよいと思います。

学校の給食ではバランスよい献立を用意しています。給食の食材以外も摂っていただくために、毎月の献立表を改めてご覧いただければと思います。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という格言があります。日頃から適度な運動と適切な食事をもとにして、健康な心身により、精神を安定させるような子供たちの生活習慣をお願いします。



授業参観、学級懇談会へのご参加ありがとうございました

2月13日14日は、今年度最後の授業参観日、学級懇談会でした。今回は子供たちが一年間の成果(学習を通して身に着けてきた力や頑張り)を発表、発信する授業でした。

人前で自分の思いや考えを表現することが苦手な「池田っ子」たちにとっては、少しばかりハードルが高かったかもしれませんが、体験を積み重ねていくことでしか理解できない、身に付いていけないことがあります。子供たち一人一人がちょっぴり緊張する中で、発表、発信に挑戦する体験になったと感じています。

参観された保護者の方からは、

- ・自分の子供が発表する姿が見られてうれしい
- ・座って聞いている授業より子供たちも楽しいと思う
- ・1年間の成長や成果の発表会なので、子供たちの目標にもなっている。来年もやるといい。

という感想や意見をいただきました。授業後には、

- ・緊張していたけど最後まで頑張って発表したね
- ・お友達と協力して発表できたね
- ・家で練習した通りにできていたね

という、保護者の方から子供の頑張りを認める言葉がけがあり、子供たちは満足で笑顔がいっぱいでした。

また、今年度は学級懇談会を2回実施することができ、昨年までよりも、担任と保護者の方との距離感も縮まったと感じています。その分、私たち教師では気付かない、保護者の方からいろいろな考えや思いも伺うことができました。ありがとうございました。



〈4年生総合学習(環境)発表の様子〉

＜親育ちコーナー＞

「君が輝くときも輝く場所も必ずあるよ。それを見ている人も必ずいるよ」

親育ち4363たじみプラン 事務局

この1年、早朝、山間の里を歩いています。道々の木や草花が、子供たちの装いや、その時々为学校行事のように、春夏秋冬の移り変わりと命の営みを教えてくれます。

初夏、ツルウメモドキは、きれいな緑の実を結びます。しかし、夏の万緑、秋の紅葉の藪の中ではあまり目立つことはありません。12月も終わりにになると、あれほど濃く繁っていた藪も、すっかり見通しがよくなります。その頃、緑から黄色に変わった鈴なりの実は、風景に彩りを添えてくれます。風雨や寒気に、葉や花が落ちた後も耐え続け、冬の森のイルミネーションのように輝いている黄金色の実に、思わず声をかけたくくなります。

「藪繁き春夏秋は葉の花の陰なりし黄実(きみ・君)今ぞ輝く」(藪の濃い季節は、葉っぱや花のかげで目立たなかった黄色い実が、今、冬の森で輝いているよ。(君にもそんなときがきつとくる))

間もなく、今年度が終わります。充実感に満ちている子も、残念ながらその真逆の子もいるでしょう。「大丈夫。君が輝くときも輝く場所は必ずある。それを見ている人も必ずいる。その一番手が私たちだよ」子供たちが、自分の自分らしさを信じて、期待と共に春を迎えられるよう、周囲の私たち皆でエールを送りたいと願います。



QRコードから、初夏と冬のツルウメモドキの画像をご覧頂けます。(教育推進課 家庭教育担当)

池田小学校 3 月行事予定(2.13版)			下校時刻			スクールバス (申請中)		
日	曜	学校行事	特別	5 時間	6 時間	1 便	2 便	3 便
1	金	通学班長会(3/6班会に向けて) PTA新旧地区委員会(19:00～)	1・2年 14:00	3～6年 14:45		13:53 バス停	14:55	
2	土							
3	日							
4	月	集会(S Pさんお礼の会) 大掃除① さわやか週間(～8日)		全校 15:00			15:05	
5	火	読書振返り(朝活)	1年 13:45	2・3年 14:30	4～6年 15:20	13:53 バス停	14:40	15:30
6	水	調理員さんへの手紙(1)(朝活・VTR) 通学班会 掃除なし		全校 15:00			15:05	
7	木	集会(委員会のまとめ)	1・2年 13:45	3～6年 14:30		13:53 バス停	14:40	
8	金	大掃除② ワックスがけ(教室以外) PTA本部役員会・新旧引継(19:00～)	1・2年 14:00	3～6年 14:45		13:53 バス停	14:55	
9	土							
10	日							
11	月	登校安全指導(特・7) 大掃除③(6年なし) 中学校半日入学6年(午後)		1～5年 15:00	6年 流れ解 散		15:05	
12	火		1年 13:45	2・3年 14:30	4～6年 15:20	13:53 バス停	14:40	15:30
13	水	大掃除④		全校 15:00			15:05	
14	木	図書貸出最終	1・2年 13:45	3～6年 14:30		13:53 バス停	14:40	
15	金	安全点検 図書返却最終 卒業式練習6年(1)② 調理員さんへの手紙(2)(昼休み) 大掃除⑤ ワックスがけ(教室)	1・2年 14:00	3～6年 14:45		13:53 バス停	14:55	
16	土							
17	日							
18	月	読み聞かせ(朝活 3-2, 4-2)		全校 15:00			15:05	
19	火		1年 13:45	2・3年 14:30	4～6年 15:20	13:53 バス停	14:40	15:30
20	水	春分の日						
21	木	卒業式総練習6年(2)②③	1・2年 13:45	3～6年 14:30		13:53 バス停	14:40	
22	金	卒業式準備4, 5年⑤	1～3年 14:00	4～6年 14:45		13:53 バス停	14:55	
23	土							
24	日							
25	月	主幹教諭来校 卒業式(在校生なし)	6年 11:00					
26	火	修了式・離任式	1～5年 10:30			10:40		
27	水	学年末休業日始まり(～4/7)						
28	木	学年末休業日						
29	金	学年末休業日						
30	土	学年末休業日						
31	日	学年末休業日						