



おおくす

校長 藤本 尚

《5年生が社会見学に行ってきました》

11月16日に、輪中の郷や四日市博物館に行ってきました。子どもたちはいずれも事前に学習したことを基に、現地で話を聞き、質問したり、メモを取ったりして、輪中地帯の様子や四日市ぜんそくの歴史、秋の星座について学ぶことができました。お昼には作っていただいたお弁当をおいしそうに食べていました。



輪中の郷



カルチャービレッジ公園



四日市立博物館



プラネタリウム

《津波避難訓練を行いました》

12月2日（木）に、津波避難訓練を行いました。新型コロナウイルス感染症対策の一環で密を避けながら、これまでの学習が生かされるよう1・4・6年での避難になりました。当日は風が冷たかったですが、避難することを最優先にしてみんな速足で、一ノ宮小学校へ避難ができました。

各ポイントに立っていただいたPTAやみまもりたいの皆さんありがとうございました。



《朝ごはんを食べていますか？脳と体のスイッチを入れましょう》

寒い季節がやってきました。特に朝夕は冷え込みます。体を温めて活動できるように、必ず朝ごはんを食べてほしいものです。

次に「朝ごはん」の効果を4つあげます。

① 体を目覚めさせる効果

人間の体には時間に合わせて体を調節する体内時計のようなものがあります。朝ごはんを決まった時間に食べることにより、体を目覚めさせ体内のリズムのズレを修正する効果があります。

② 体を温める効果

寝起きは体温がいちばん下がった状態にあります。睡眠中に下がった体温を上げるには

朝ごはんを食べることが最適です。寒さに負けない体づくりにもなります。

③ 集中力を高める効果

寝起きは低血糖状態で、頭がボーっとしたままです。朝ごはんを炭水化物を摂って、しっかり脳を働かせてあげましょう。脳はブドウ糖しかエネルギー源にすることができないという、脳内にエネルギーを蓄えておくこともできないからです。

④ 便秘を解消する効果

朝、胃が空っぽの状態のときに胃が膨らむと自動的に大腸が動き始め、便意が起こります。胃・結腸反射と言います。温かい朝食で体を優しく起こし、便秘解消に向います。

寝起きがよくなり落ち着いた生活を送るためには毎日の食事が大切です。そのために日本人に不足しがちな、たんぱく質、鉄分、ビタミン類をしっかり摂ることをお勧めします。食事について、今一度ご家庭でも話し合い、できるところから取り組んでいただきたいです。

冬休みの過ごし方について：子どもたちに伝えたいこと

1 計画的で規律ある生活

- ・冬休みは、1年間を振り返り、自分の生活を反省して、新しい年への抱負や将来に対する決意を新たにする絶好の時期です。計画を立てて規則正しい生活をしましょう。
- ・年末年始は、家族そろって楽しい時間を過ごす機会が多いので、いろいろな場面を通して、家族の一員としての家の仕事をしましょう。

2 自主的な学習（宿題）

- ・冬休みは、生活が不規則になりがちです。できるだけ規則正しい生活をする中で、無理のない自分にあった学習計画を立てて勉強しましょう。

3 健康管理

- ・生活習慣に気をつけ、新型コロナウイルス感染症対策を引き続き行いましょう。
- ・夜更かしや食べ過ぎなどにより健康を害しやすい時期です。規則正しい生活をしましょう。

4 交通・生活事故の防止

- ・自転車に乗るときはヘルメットを着用するなど、安全に気をつけましょう。路地から道への飛び出し、自転車の2人乗り、夜間の無灯火はしてはいけません。
- ・不審者に気をつけ、危険を感じたときには、周りの大人に助けを求めたり、笛を吹いたりして、その場から逃げましょう。

5 火遊びの禁止

- ・冬は、空気が乾燥し、枯草に火が燃え移りやすい季節です。火遊びによる火災発生が考えられます。火遊びは絶対にしてはいけません。

6 携帯電話やスマートフォン等の正しい使い方

- ・インターネットの使用において、ネットいじめ、ネットトラブルに巻き込まれないようにしましょう。使い方や使用時間等については、保護者と話し合いをしましょう。