



おおくす

校長 藤本 尚

《大木中学校区人権フォーラムに参加しました：6年生代表》

12月2日の午後に箕田小学校において、本校6年生と大木中学校1年、箕田小学校6年の各代表が集まり、「仲間としてつながろう」をテーマに各校で話し合った考えをもとに意見交流しました。

始めは、代表者がABCの3班に分かれて話し合いました。各校の現状を伝え、いじめや差別についてどのように向き合うか意見を出し合いました。各班の意見に、「傍観者にならず攻めた言い方でない声かけが必要」や「ぶっちゃけ話（本音）をしてつながり相手の知らないところを発見する」「本音を出せる雰囲気づくりをする」「挨拶の大切さ」等が出されました。

全体交流会の場では参加者から「学級で話したと違う意見があって新鮮だった」や「自分の意見が言えたので安心して中学校に行ける」等の感想がありました。

今後はこの話し合いを各学校に持ち帰り、自分たちに何ができるかを話し合い行動していく予定です。



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。

《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。昨年もこの時期に載せましたが、再度載せます。

「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。朝ごはんでは炭水化物を摂って、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ので、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。年末年始の時期ですので、様々な誘惑があります。糖質の摂りすぎには気をつけたいものです。

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と思います。



考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの
情報モラル育成に取り組みます

大木中学校区
学校運営協議会



文部科学省