

# 小田川っ子



平成27年度  
白河市立小田川小学校  
平成27年7月10日(金)  
第14号(61号)  
発行者 校長 小檜山 健

## 朝ごはんを考える「健康シンポジウム」 「げんきな学校」

6月26日、拡大学校保健委員会として、「健康シンポジウム」を行いました。

今、子どもたちはさまざまな健康問題を抱えています。しかし、これらの課題解決には学校の指導だけでは限界があり、学校と家庭・地域との連携が不可欠となってきます。そこで、学校保健委員会の参加者を拡大して、多くの方々と話し合い、健康課題を共有したり、それぞれの役割を明確にしたりすることによって、子どもたちの心身ともに健康な体づくりに向けて、みんなで行動・実践できることをねらいとして開催しました。

今回のテーマは「朝ごはん、元気！本気！やる気！」です。子どもがもつ可能性を伸ばすためには、生活習慣が極めて重要であり、適切な生活が基礎にあつてこそ、学力の向上、あるいは気力の充実が見込まれます。そこで、体の生活リズムづくりをするために、1日のスタートである朝ごはんの大切さを見つめ直していこうとのことから、このテーマを設定しました。保護者の皆様におかれましては、大変お忙しい中、多数ご参加いただきありがとうございます。

ぼくは、朝ごはんはなるべく食べるようにしています。やる気や元気がわいてこないからです。ぼくの家のある日のメニューは、ご飯・唐揚げ・サラダ・キウイフルーツ・飲み物です。この献立なら五大栄養素がとれています。作ってくれる母に感謝しています。  
(児童代表 さん)

2人の子どもは、朝は眠そうでなかなか食が進まないです。食べさせたいと思うと好きな物ばかりになってしまいます。いろいろ食べさせるように努力していますが、朝は時間がなくて残してしまうことが多いです。でも、必ず食べているので、今後も工夫していきたいです。  
(保護者代表 さん)

ある学校では、朝ごはんを食べて来ない子は「お腹すいた」と言って、午前中の学習に集中できませんでした。訳を聞くと「できていない」「夜遅かったので食欲がない」でした。ある子の朝食は「カップラーメン」や「チョコパン」でした。脂や糖分の取り過ぎです。栄養のバランスを考えてほしいです。  
(教職員代表 さん)



### ◎ 講師の先生のお話 (白河市学校給食センター 栄養教諭)

「寝る子は育つ」睡眠中には、成長ホルモンが分泌され、記憶も整理される。決まった時刻に起きると、体にリズムができ、朝食を食べられる体になる。朝食を食べると「うんちが出る」「下がった体温を上げる」「血液の流れが活発になる」など、休息モードから活動モードになる。脳が働くためには「ご飯」、脳が育つためには「おかず」が必要。朝ごはんに必要なものは「みそ汁」(体温を上げる)「野菜」「家族との会話」、洋食よりも和食がよい。

**キーワード「朝食は夢をかなえる」「食は人をはぐくむ」**

夜遅くまで起きていると、次の日に早起きできなくて、ご飯も食べずに学校に行くと、授業に集中できなくなることを初めて知りました。これからはちゃんと食べて、勉強に集中したいです。  
(4年 さん)

朝ごはんを食べないと授業に集中できなくなり、元気が出ないことや、早ね早起きしないと食欲がなくなること。栄養バランスを考えること。好ききらいしないで食べることも大切だということが分かりました。  
(5年 さん)

朝、油っこいものやカップ麺、ピザとかを食べると気持ちが悪くなったり、4校時目にぼろっとしたりすることが分かりました。栄養があってバランスの良い食事にすればいいと思いました。  
(6年 さん)

# 決勝進出を目指して！『福島県選考会』

「げんきな学校」

「全国小学生陸上競技交流大会 県南予選会」において、上位10位以内に入賞を果たした4名の子どもたちが、7月5日、福島市の「とうほう・みんなのスタジアム（あづま陸上競技場）」で行われた「福島県選考会」に出場してきました。



県内の各地区予選を突破してきた精鋭ばかりが集まるハイレベルな戦いに、4名の子どもたちは、決勝進出を目指してのチャレンジとなりました。

残念ながら決勝進出はなりませんでしたが、自己ベストを記録するなど、秋の地区大会へ向けての価値あるチャレンジとなりました。

選手の保護者の皆様方におかれましては、会場までの送迎、ご声援ありがとうございました。

## 「全国小学生陸上競技交流大会 福島県選考会」の結果

出場種目	選手名	県南予選の記録	県大会の記録
80mハードル	さん	15秒16	<b>15秒57</b>
ボール投げ	さん	50m56	<b>51m35</b>
ボール投げ	さん	56m17	<b>56m33</b>
6年100m	さん	14秒95	<b>14秒68</b>

# たてわり班対抗『ころがしドッジボール大会』

「たのしい学校」

7月8日、児童会体育環境委員会の運営による「たてわり班対抗 ころがしドッジボール大会」が行われました。結果は次の通りです。

**優勝 8・10班（2勝） 2位 6・7班（2勝） 3位 3・4班（1勝1敗）**

18日に行われる「親と子のつどい」では、「たてわり班対抗 親子ころがしドッジボール」を実施します。たてわり班は、全部で10班あって、1つの班は、1年生から6年生までの子どもたちで編成されています。親と子のつどいでは、お子さんの班にお家の方が入って競技することになります。



「親子のふれあい」が大きくなねらいとなります。低学年の子どもたちも一緒なので、大人の方は、やさしいボールで、確実に脚をねらってくださいようよろしくお願いいたします。

13	月	救急救命法講習会 15:10～
14	火	外国語 清潔検査 フッ化物洗口 陸上練習
15	水	教育委員学校訪問（4校時・給食） 読み聞かせ（図書委員） 委員会活動 陸上練習 ノーメディアデー
16	木	陸上練習（なし）
17	金	第1学期終業式③ 合唱壮行会
18	土	親と子のつどい 14:20～

なんでも市（バザー）への提供品について  
品物のご協力をよろしくお願いいたします！  
搬入期日：16日 正午まで

<放射線量のお知らせ> 7月10日現在における放射線量(地表50cm、単位μSv/h)

- |             |            |              |      |
|-------------|------------|--------------|------|
| ① 校庭（中央）    | 0.14       | ② 教室（2階1年教室） | 0.08 |
| ③ モニタリングポスト | 0.11（地表1m） | ④ プール        | 0.12 |