

学校だより

横浜市立大池小学校

6月号

平成22年5月28日

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/oike/>

規則正しい生活リズムで心身共に健康に

学校長 深山 喜美子

木々の緑が濃さを増し、日差しも一段と強く感じられる季節になりました。

明日は、子どもたちが楽しみにしている大池小学校最後の運動会です。今日も教室から、運動会の歌を練習する元気な声が聞こえてきます。校庭や体育館では、明日に向けて練習を頑張る子どもたちの一生懸命な姿が見えます。子どもたちと共に創り上げていく運動会です。子どもたちが力いっぱい頑張る姿やお互いに助け合い励まし合う姿など、いろいろな場面で子どもたちのよさが発揮されます。保護者の皆様・地域の皆様の温かな御声援と御協力をよろしくお願いいたします。

6月は、食育月間です。子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起きをして、しっかりと朝食をとる」という基本的な生活リズムが大切です。これがしっかりできないと、学習意欲の低下や体力・気力の低下につながってしまいます。本校では、以前より御家庭の協力をいただきながら、「早寝早起き朝ご飯」を進めてきております。脳や体は、活動と休息・修復のリズムをもっており、毎日の生活には、それに合わせた生活リズムが必要です。生活リズムを整えるには、家庭の協力がなくてはつくることができません。特に、朝の食事と朝の光は、脳と身体の活性化にとって重要であるといわれています。良い生活リズムで始まった一日は、日中の活動を活性化させ夜の睡眠を深くします。夜更かしをすると、心と体のバランスが崩れてしまいます。朝日を浴びて、バランスの良い朝食をとることは、基礎代謝を高め、健康な体を維持するために、子どもも大人にとっても、とても大切なことです。

さて、6月は食育月間です。食育への理解を深め、食育活動の充実と定着化を目指していきます。次の食育の目標は、横浜市の目指す「横浜の子ども」の姿の具現化のための重点目標の一つである「健康でたくましい体の育成」に焦点をあてて設定されたものです。本校でも、これに準じて学校全体で取り組んでいます。

食育の目標

- ①食の重要性・・・食事の重要性、食事の喜び・楽しみを理解する。
- ②心身の健康・・・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら健康を管理していく能力を身につける。
- ③食品を選択する能力・・・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。
- ④感謝のこころ・・・食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々に感謝するこころをもつ。
- ⑤社会性・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ⑥食文化・・・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重するこころをもつ。

太陽光発電システムがスタートしました。

屋上に設置した太陽光パネルによる発電が始まりました。ランチルーム前にある液晶パネルに発電量などが表示されます。環境教育の一環としての学習や、科学に関心をもつきっかけにしていきたいと思っております。御来校の折りに、ぜひ御覧ください。

本日午前9時半現在の発電量は、8.2kw
蛍光灯に置き換えると258本分になります。

昇降口前段差解消工事

二つの昇降口前の段差を解消するため、工事をしました。これで、より安心して昇降口を使うことができるようになりました。また、ピロティ内の水道を今回撤去しましたので、体育館前の水道を使うことになりました。

毎年、昇降口前ではツバメが巣を作りヒナの誕生を楽しみにしていましたが今年は、親鳥が飛び回る様子を見かけますが、きっと工事があったのでこれからでしょう。楽しみにしていきましょう。