



船引小学校だより

No. 3

発行日 令和6年6月14日(金) 発行責任者 田村市立船引小学校長 佐久間敏晴



【校訓】

思いやりのある子ども ~ やさしく ~
 よく考えてしっかり学ぶ子ども ~ かしく ~
 進んでからだをきたえる子ども ~ たくましく ~



第1回学校運営協議会



5月17日(金)午後6時より船引小学校学校運営協議会が開かれました。運営協議委員の任期は2年間ですので、昨年度に引き続き、校長の他に6名の方(学校だより第1号に掲載)に協議していただいております。学校の運営に関することについて、いろいろとご意見をいただきました。

その協議の中で、昨年度の最終号にも掲載しました「朝食摂取率」について話題となりました。以下の表が昨年度の本校での調査結果ですが、現在、各家庭での様子はいかがでしょう。朝食はきちんと決まった時間にとれているでしょうか。また、1人で食べる「孤食」の割合は減ったでしょうか。

調査項目 実施時期等	朝食摂取率 (最終日)	朝食時の 野菜摂取率	朝食時の 汁物摂取率	昼食以外での誰かと食事をした回数		
				2回(朝と夕)	1回(朝または夕)	0回(ない)
第1回(6/16)	97.3%	38.4%	30.6%	82.1%	16.1%	1.8%
第2回(11/10)	96.7%	38.5%	42.4%	84.6%	13.5%	1.9%
比較増減	-0.6%	0.1%	11.8%	2.5%	-2.6%	0.1%
県(令和5年第1回)	96.3%	53.0%	44.9%	69.5%	24.2%	5.7%

最近、校長が読んだ本に「生活改善」について記されていたので、参考までに一部その内容を紹介します。

<生活改善に欠かせない3つのポイント>

1. 朝日を浴びる

人の生体リズムをコントロールする体内時計は地球の自転1回分の24時間ではなく、24時間よりも少し長い時間に設定されています。そのズレを調整するためには、朝起きたら太陽の光(刺激)を目から入れて、朝であることを脳に知らせ、体内時計をリセットすることが重要です。こうしないと体内時計が狂ったままになってしまいます。また、朝日を浴びることで、脳内のセロトニン(*1)量が増え、セロトニン神経もしっかりつながります。

(*1) 体と心を安定させ、安心・安全な気持ちを作り出す「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質(著書内解説より)

2. 十分に眠る

(前略) 質・量ともに高い水準の睡眠をとることで、生活のリズムが整います。小学生の場合、22時には熟睡状態になっているのが理想なので、どんなに遅くとも22時前にはベッドに入るようにしましょう。

3. 規則正しい時間に食べる

朝起きて、食欲がないとしたら体内時計が狂い、体が正常に動いていない証拠です。睡眠がしっかりととれていると、朝起きれば自律神経(*2)が活発になり、脳が空腹を意識します。

規則正しい時間にしっかりと食事をとることで、からだの脳を刺激します。特に朝ごはんをしっかりと食べると体内時計が刺激され、正しく動きだします。体内時計が動けば朝食を食べた後に便が出るはず。朝の排便がないのであれば、それも昼行性動物としての体内時計が動いていない証拠だといえます。

(*2) 大脳からの命令によらず、内臓・血管・分泌腺などを自動的に調整する神経系(大修館書店・明鏡国語辞典より)

子どもの生活を改善するということは、親の生活を改善することでもあります。(中略) 仕事や介護など、さまざまな理由で難しいこともあるかと思いますが、できるだけ親の生活リズムも整えるようにしましょう。(中略) そこでおすすめしたいのは、もし今が夜型の生活なのであれば、朝型生活に切り替えることです。(後略)

まず、親が率先して生活リズムを整えること。一家そろって、朝は早く起きて朝日を浴び、家族で食卓を囲むことから始めましょう。(太字は原文のまま)【『発達障害』と間違われる子どもたち 成田奈緒子 著(青春新書)より引用】

また、運営協議委員の方より、「地域の人から船引小学校は遅くまで電気がついているが、何をしているのかという声がある。」との話をお聞きしました。私たち教員は、児童がいる時間は、授業はもちろんのこと、提出物の確認、児童観察や個別指導、特設活動などの指導等の仕事をしています。児童の下校後も授業や行事等の準備、ノート・テスト等の確認や丸付け、児童作品等の整理、校内事務処理、各所関係機関や保護者との連絡・対応等、多岐に渡って仕事をしています。

保護者の皆様にもご理解とご協力をいただいて、「働き方改革」を推進しておりますが、勤務時間内だけでは間に合わないことやできないこともあり、遅くなってしまう場合が多くあります。

もし近所の方などからお問い合わせなどありましたら、お知らせいただければ幸いです。

5・6年生の皆さん、そして、保護者の皆様、ありがとうございました。

5月23日(木)に6年生が、翌24日(金)に5年生がプールの清掃をしてくれました。子どもたちはプール本体に水をかけながら、ブラシなどで磨き上げました。また、プール脇の側溝やシャワーを浴びる所・洗体槽なども手分けして清掃しました。子どもたちは、額にうっすらと汗をかきながら一生懸命に活動しました。



また、その翌日には、PTA奉仕作業で主に中学年の保護者の皆さんがプール清掃の仕上げをしてくださいました。勿論、校舎周辺や校庭の除草作業もしていただきました。お陰でプールも校舎周りも校庭もとてもきれいになりました。今年もプールや校庭で楽しく学習や運動ができます。来週から水温・気温が適温になりましたら、プールに入るようになりますので準備をお願いします。

なお、今週は天候状態がよく、特設水泳部は一足先にプールに入水し、活動を開始しました。

お知らせ

本校のホームページで子どもたちの活動の様子をお知らせしています。日々更新しておりますので、是非ご覧ください。

5/13 現在アクセス数
3824285

船引小学校

検索