奄美市立赤木名小学校　学校便り

あかぎ

令和8年5月号

「食」について考える

校長　今村　宗一郎

学校では、定期健康診断や身体測定を実施しているところです。歯科検診の結果につきましては、お子様の様子を把握していただくために全ての家庭に結果をお知らせしております。むし歯があると、痛い思いをして過ごすのは子ども自身ですので、早目の治療をお願いします。（昨年度の赤木名小のむし歯治療率は９３％でした。）また、その他の健康診断につきましては、治療等が必要となるご家庭のみにお知らせを配布しています。子どもたちが楽しみにしている水泳学習が始まります。別途治療勧告があったときには、早めに医師にご相談の上、治療をお願いします。

さて、６月は「食育月間」です。全国的に子どもの食生活の乱れや偏りが指摘され、食育の重要性が叫ばれて久しいですが、朝食の欠食率、一人で食事をする孤食、栄養バランスの偏った食事、食べ物の好き嫌いについて考えると共に、菓子類や甘いジュース類、塩分や油分の多いスナック菓子の取り過ぎに気を付ける必要があります。親が意識することで改善できることもありますが、子ども自身が正しく理解しておくことも必要だと考えます。

成長期の子どもにとって栄養バランスを考え、３食規則正しく食べることはとても大切です。３回の食事で、成長に必要なエネルギーと色々な栄養素をしっかり摂ることができます。今は、物があふれている世の中だからなのでしょう、偏食や小食の子も多くいるように感じます。「口に入れるもので体は作られる」という考え方もあります。私たちの体は食べたものをもとにして、構成されています。特に、成長期の子どもたちにとっては、大きな影響を与えることでしょう。栄養バランスを考え、好き嫌いなく、しっかりと食べてほしいものです。

さらに、「朝ごはん」で３つのスイッチを入れることができると言われます。まず、体のスイッチ。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が目覚め、集中力が高まります。次に、脳のスイッチ。脳は体重全体の約２％ですが、消費エネルギーは約 20％も占めています。最後に、腸のスイッチです。腸が目覚め、排泄リズムも整います。

６月は「食育月間」ですので、この機会に家庭での食について考えてみましょう。食事を通じて「心と体の健康を維持できる」「食事の大切さや楽しさを知る」「親子で買い物をしたり、食事を作ったりする」「家族で一緒に食べる楽しさを味わう」「生産者や作ってくれる人に感謝する」等々。



子ども時代の食生活や基本的な生活習慣の確立が大人になってからの健康につながります。子どもたちが大人になったときに、食を大切にし、困らないようにしたいものです。

最高の思い出、修学旅行



５月 20 日・21 日に修学旅行がありました。６年生は、待ちに待ったことでしょう。１日目は、鹿児島市の科学館や水族館を訪れました。また、今年は、知覧の特攻平和会館に行きました。展示してある様々な資料や映像を見て、子どもたちは、何を思ったことでしょう？２日目は、鹿児島市内を自主学習。乗り物代を握りしめ、いざ出発。乗る電車を間違わないかヒヤヒヤしながら見守る引率の先生たち！子どもたちにとっては、いい冒険でした。午後は、姶良のイオンモールを散策しショッピング。奄美にもこんな大きなイオンが欲しいですね！楽しみがいっぱい詰まった一泊二日の修学旅行。小学校生活の最高の思い出になりました。

こどもの日集会（１年生を迎える会）



５月 14 日（木）子どもの日集会（１年生を迎える会）がありました。集会では、４月から赤木名小に仲間入りし、毎日楽しく学校生活を送っている１年生７人が一人一人自己紹介で名前と好きな物について発表してくれました。少し恥ずかしそうにしている子や元気いっぱいな子など様々でしたが、全員発表することができました。レクリエーションでは、児童会で子どもたちが事前に考えて準備していたゲームを楽しみました。とても盛り上がり、温かい雰囲気の子どもの日集会になりました。（５月 16 日の南海日日新聞に掲載）

ルービックキューブで脳トレ



校長先生はルービックキューブが得意です。校長室に１個のルービックキューブがありました。それに興味をもった２年生の子どもが昼休みに校長室に来て、校長先生に教わりながらコツを掴み、６面全色揃えることができるようになりました！それを全校朝会で紹介したところ、多くの子どもが校長室でルービックキューブをするようになりました。現在は校長室のルービックキューブの数は７個。空間認識能力向上等、脳トレにも最適です。メディアコントロールチャレンジ期間には、家族でルービックキューブにチャレンジしてもいいですね。

交通安全教室



４月 30 日に交通安全教室がありました。１・２年生は、横断歩道の渡り方について、３～６年生は、動画を見ながら自転車の乗り方について学習しました。赤木名駐在所や笠利支所の皆様、指導へのご協力ありがとうございました。赤木名校区も車の往来が多いので、学習したことを忘れず日ごろから事故が無いようにしてほしいです。３年生は、これから校区内の公道でも自転車に乗ることができるようになります。もし、子どもたちの自転車の乗り方で気になる様子を見られた際は、学校にご連絡ください。

【保護者の皆様へのお願い】

- 自転車に整備不良や故障がないか確認してください。
- 必ずヘルメットを着用させてください。
- 保険にご加入ください。（歩行者との接触事故で多額の賠償命令が出たという事例も過去にあります。）

縄跳びで体力つくり



赤木名小学校の今年度の一校一運動は、「短縄跳び」です。年間を通して縄跳び運動に取り組ませながら体力の向上を図っていきます。昨年度は、長縄跳びの記録で県下で１位、２位、３位になった学年がありました。今年度は、短縄跳びでも記録が狙えるくらい上達するといいですね。やる気があれば、子どもたちはすぐ上達します。上達していけば、継続する意欲にもつながります。手軽にできる運動ですので、ぜひご家庭でも取り組ませてください。

6･7月の主な行事予定

月	日	曜日	行事等
6	3	水	宿泊学習（5年）（~6/4）
	5	金	休養措置日（5年）
	10	水	授業参観
	17	水	メディアコントロールチャレンジ（~6/23）
	18	木	PTA 運営委員会
	23	火	合同社会科見学（4年）
	25	木	不審者対応避難訓練
7	1	水	学校保健委員会　学級PTA　教育相談月間
	3	金	学校評議員会
	17	金	1学期終業式