

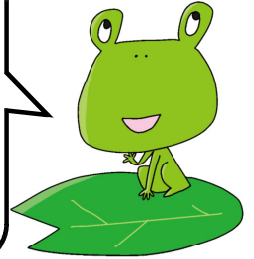


# 山 桜

城里町立七会小学校 学校だより  
令和6年7月3日 第4号  
城里町塩子2682 Tel.0296-88-2620  
Mail:512713@sch.ibk.ed.jp

7月になりました。

暑い日が続くようになりました。熱中症など気を付けなければなりませんね。時の流れは早いもので、夏休みまで16日ほどとなりました。昨年度から2学期制になったので、夏休み前に通知表の配付や終業式はありませんが、ここまでの学習で、身に付いたことや苦手となっているところなどを見直してほしいと思います。苦手なところは、夏休みの課題として頑張るとよいと思います。では、今月も充実した日が送れるように教職員一同支援してまいります。



## 七会小第1回学校保健安全委員会

「おなか元気教室」～”腸”元気で伸びる子供は体内時計と時間栄養学で決まる～

6月28日(金)、学校保健安全委員会を実施しました。水戸ヤクルト販売株式会社、管理栄養士、栄養教諭、健康経営エキスパートアドバイザーの田口まみ先生より、”腸”の健康に関するお話がありました。

健康のために、正しい生活習慣・食習慣を身に付けてもらうことの大切さを再確認した講演でした。テーマは「早ね、早起き、朝ごはん+朝うんち」です。食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さ、腸における乳酸菌・ビフィズス菌のはたらきを解説し、生活習慣について分かりやすく説明してくださいました。また感染症対策にも日頃から腸内環境を整えること、良いうんちを出すことが健康には欠かせないことも学びました。

### (1) 睡眠について

子供は特に睡眠が大切です。寝ている間に、成長ホルモンが分泌し新陳代謝や修復を促します。年齢で見ると、成長ホルモンの出る量は、小学生が100%、大人になると50%に半減します。体内時計がズレると、頭がぼんやり、疲れもとれない、学校と休みの日の起床・就寝時刻のズレが学校でのリズム・メンタルに大きく影響します。ズレが大きいと、日中も眠いままで。夜眠りやすくするおすすめ食材は大豆製品、牛乳、ヨーグルト、チーズなどです。十分な睡眠で、朝は「トリプトファン」夜は「メラトニン」の分泌が期待できます。また、体内時計リセットのカギは、目覚めの「光」と「朝ごはん」です。

### (2) 食生活について

#### ①朝ごはんの大切さ

朝食欠食が続くと、消化管の摂食予知活動低下・消失→空腹感を感じにくくなります→食べなくても平気になります(朝食欠食固定化)。胃の運動をよみがえらせるために、まずは朝起きてコップ1杯の水(湯)からスタートすること等、食べられるコンディションづくりが大切です。

#### ②食物繊維の多いものを摂りましょう。

野菜類・・・キャベツ、ごぼう、ブロッコリーなど  
豆 類・・・納豆、おから、いんげん豆など  
いも類・・・さつまいも、じゃがいも、里芋

きのこ類・・・えのき、しいたけ、しめじなど  
海藻類・・・こんぶ、わかめ、ひじきなど  
果 物・・・バナナ、キウイ、みかんなど

子供たちの健全な発達のためにも、正しい生活習慣・食習慣は大切なことなのですね。

### <プールでの学習開始>

6月5日にプール清掃をして、6月7日にプール開きをしました。プールから楽しそうな歓声が聞こえています。



プール学習へ 清掃↑  
プール開き←

### <縦割り班で遊ぶ「わくわくタイム」>

6月6日、全校児童を5つの班に分けて校庭と体育館で遊びました。ルール説明や準備・片付けを行ったのは5・6年生でした。3・4年生の皆さんはルールが分からない下級生に優しく教えていました。1・2年生は、中高学年の言うことをしっかり守って遊びました。学年関係なく助け合う姿が見られ、心をつなぐ「わくわくタイム」でした。





### <花山こどもの森散策>

6月6日、1年生が初夏の動植物を観察しに、校舎裏の「花山こどもの森」を散策しました。



### <阿久津ぶどう園体験学習>

6月7日、今年も地域の阿久津ぶどう園さんに協力をいただき、ぶどう栽培の体験学習にきました。



### <ジャガイモ収穫>

6月7日、6年生が、理科の観察教材に使ったジャガイモの収穫をしました。おいしいジャガイモでした。たくさん収穫できて6年生も大変喜んでいました。



### <2・3年生合同鑑賞会>

6月10日5時間目、3年生が作った図工作品を2年生と一緒に合同鑑賞しました。これまでに、3年生は自分の作品を何枚も写真に撮り、つなげてアニメーション動画のようにしました。今回は2年生に紹介します。説明する3年生は、まさにお兄さんお姉さんです。2年生も説明を注意深く聞き、来年は自分たちが作れると意欲満々でした。

図工作品を通して作品のよさを伝え合い、心をつなぐ時間となりました。



### <クリーニングラストタイム>

6月12日、全校児童 40 名と教職員で6月の「クリーニングラストタイム」を実施しました。校舎裏の「花山こどもの森」を、校長先生が草刈をしました。その場所の木の枝をみんなで拾ってきれいにしました。全校児童で力を合わせ、短時間で一生懸命取り組みました。



### <教育実習がんばりました>

6月14日、二週間の実習期間が終わり、伊藤凜先生(卒業生)が大学に戻りました。落ち着いて、楽しそうに児童と接する様子から、きっと素晴らしい先生になると確信できます。現在4年生なので、来年度新しい先生となって活躍してくれるよう応援したいです。



### <校外学習「いせきぴあ」>

6月21日、旧北方小跡地にある歴史の学習に最適な施設である「茨城県埋蔵文化財センター」に6年生が行きました。実際に勾玉作りや火起こし体験もしました。6年生は、茨城県の歴史や文化への関心を深め、更に愛着をもつことができました。



### <創立記念集会>

6月25日、創立記念集会を実施しました。よりよい七会小になるために、各学年「あいさつをされた人が、えがおになるげんきなあいさつをする(3年生)」等の「パワーアップ宣言」を発表しました。

