

山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川晴峰

「授業参観」「人権集会」「学級懇談会」への御参加、ありがとうございました!

12月5日(水曜日)に、「授業参観」「人権集会」「学級懇談会」が開かれました。お忙しい中だったと思いますが、60名ほどの保護者の皆様方に御来校いただきました。ありがとうございます。どの学級も、工夫を凝らした授業を展開していたようです。様々な御協力に感謝します。

3学期の授業参観は、1月と2月の2回となります。それぞれの学年の総仕上げに向けて、まずは2学期の残された時間を有効に使い、まとめをするとともに、3学期・次年度へ向けての助走としていきたいと考えています。次の点について、お子様方への声掛けを、継続してお願いします。

- 1 早寝・早起き・朝ご飯の徹底実施 (御家庭の協力が不可欠です)
- 2 学習用具の忘れ物根絶 (前の晩に、確認してください)
- 3 歩いて登校させる (これからが冬本番! 体力づくりの第一歩は歩くことからです)
- 4 テレビを見たり、ビデオゲームをしたりする時間を減らす (学習効果が高まります)
- 5 手洗い・うがいの徹底で、インフルエンザ撃退 (現時点では、罹患者はゼロです)

6つの【こ】に「食」という漢字が付くと・・・。

保護者の皆様方は、「6つの(こ食)」という言葉をご存知でしょうか?近年の食生活全体における急激な変化や問題点を、端的に表した言葉(表現)だと思います。熟読ください!

(1) 孤食・・・ひとりで食事をする事

孤食が続くと好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きな物ばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなくコミュニケーションの欠如から社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあります。

(2) 個食・・・献立がバラバラな食事

家族それぞれが、自分の好きなものを食べることです。家族の形態が変化したことが原因と言われています。好きな物だけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やすこととなります。また、協調性のないわがままな性格になりがちです。

(3) 固食・・・固定された好みの献立が続く食事

自分の好きな決まったものしか食べないことです。栄養が偏るのはもちろん、キレやすいわがままな性格になったり、肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなったりします。

(4) 粉食・・・パンや麺等、粉ものばかり食べる事

パンやピザ、パスタ等、粉を使った主食を好んで食べることです。米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪等が多くなり栄養も偏りがちです。柔らかいものばかり食べることで、咀嚼(そしゃく)する能力も低下する傾向にあります。

(5) 小(少)食・・・食事の量が少ないこと

いつも食欲がなく、少しの量しか食べないことです。小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず無気力な子供になります。

(6) 濃食・・・加工食品や味の濃いものを食べる事

塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。腎臓への負担も大きくなります。