

大殿小学校 学校だより

令和元年 7月号

# おおどの健児

令和元年 7月3日発行

## 食べる・寝る・運動する

校長 磯村 勇

6月27日（木）に、学校保健安全委員会を開催しました。この委員会は、児童の保健・安全に関することについて、関係者が協議をするための会であり、法律で開催が義務づけられているものです。参加者は、学校医、学校歯科医、並びに学校薬剤師の先生方、本校の教職員、そしてPTA保体部を中心とした保護者の皆様です。「元気いっぱい！大殿健児！～る（食べる）・る（寝る）・ぶ（遊ぶ、学ぶ）の充実～」をテーマに、健康診断や体力テスト、食生活に関するアンケートなどの結果などが報告されました。

### ※ 大殿小5年生への「食生活に関するアンケート」結果

朝食を食べていますか？	朝食はどのようなものを食べましたか？
①毎日食べる 83.7%	①主食のみ（パン、ご飯） 31.4%
②時々食べない 14.4%	②主食と主菜（パン+目玉焼きなど） 21.6%
③毎日食べない 1.9%	③主食と副菜（ご飯+味噌汁など） 23.5%
	④主食と主菜と副菜（ご飯+サラダ+卵焼きなど） 17.6%
	⑤その他 4.9%

理想的な朝食は、①毎日食べて、献立は④主食と主菜と副菜であり、炭水化物、タンパク質、ビタミン等をバランスよく食べること。慌ててかき込むのではなく、ある程度時間をかけて食べること。できれば、今から始まる1日が楽しみになるような会話を交わしながら食べること。それは誰も意見が一致するところだと思います。

朝食にかなり関係してくるのが、睡眠（寝る）です。そのアンケート結果も報告がありました。

寝る時刻はいつ頃ですか？	起きる時刻はいつ頃ですか？	
① 20時以前 2.9%	④ 22時台 34.6%	① 5時台 12.5%
② 20時台 8.7%	⑤ 23時台 10.6%	② 6時台 77.9%
③ 21時台 40.4%	⑥ 0時以降 2.0%	③ 7時台 8.7%

なお、睡眠時間は長い子で10時間、短い子で4時間という結果でした。

朝食（食べる）と睡眠（寝る）についてのアンケート結果を紹介しました。アンケートは全体の傾向をつかむのに適したのですが、他にも活用法があります。それは、今の自分を知り、これから自分がどうすべきなのかを考える材料とすることです。

1学期も残すところ3週間足らずとなりました。このアンケート結果を、ご家庭での夏休みの生活づくりに生かしていただきたいと思います。忙しい中であっても、しっかり眠りしっかり食べている仲間は相当数いるのです。

この結果をもとに、「夏休みには〇時には寝て〇時に起きる。そうして朝食はこういうものを食べて。自分でも朝食が作れるように料理を頑張ってみようか」というように、自分の生活を思い浮かべてほしいと思います。ご家族で話し合ってみられるのもよいと思います。

## 大殿小ホームページURL変更について

この度、システムの変更によりホームページアドレス（URL）を変更いたしました。

つきましては、下記の新アドレス（URL）への変更をお願いいたします。また、お気に入りやブックマークなどに登録されているお客さまはお手数ですが設定のご変更をお願いいたします。

<http://www2.yamaguchi-ygc.ed.jp/ohdono-e>

※学校だよりや、年間行事予定が確認できません。年間行事予定は、現時点での予定ですので、変更される場合があります。配布された学校だよりや学年だよりでの再確認をお願いします。

なお、毎日の給食と、修学旅行や宿泊学習の引率者からの情報発信については、

<https://blog.goo.ne.jp/oodonoesyg>  
から確認できますので、ご利用ください。

**学校紹介**

**山口市立大殿小学校**

■大殿小学校は、山口県のほぼ中央に位置する山口市にあります。

■山口市は、人口約19万5千人（R元5現在）で、自然が豊かな美しい町です。

■大殿地区は、山口市のほぼ中心にあり、大内文化が花開いた地として、歴史と伝統を誇る地。このような地域にある大殿小学校は、「人とのふれあい」「自然とのふれあい」「地域とのふれあい」

日々の給食や、修学旅行、宿泊学習については、大殿小ブログへ！  
<https://blog.goo.ne.jp/oodonoesyg>

## メール配信の登録・退会について

メール配信の登録方法につきましては、毎年年度初めにプリントを配布しておりますが、年度途中で機種変更をされたり、アドレスを変更されたりする方もおられますので、該当される方は、下記のとおり、登録のご協力をお願いします。



- ・宛先 ohdonokenji@pta.scsymg.jp
- ・件名 登録
- ・本文 指定なし

メールアドレスが登録されますと、サーバーより登録確認のメールが返信されます。返信がない場合は、正しく登録されていないか、ご自身のメールの拒否設定（迷惑メール設定等）で受信できない場合があります。携帯購入時にパソコンメール拒否設定になっている場合があるので、販売店等にご相談ください。

卒業や転校等で、退会される場合は、上記アドレスの件名に 退会 と入力し、送信すれば、退会となります。

## 【緊急引渡し下校訓練】

26日（水）の引き渡し訓練では、開始から1時間10分で、全ての引き渡しが終了しました。感謝いたします。今後、不審者対応や災害級の大雨や台風の場合に引き渡しを実施することがあります。ご協力よろしくお願いします。

## 7月行事予定

日 曜	学校行事	日 曜	学校行事
1 月	ボランティアタイム	16 火	給食終了 PTAカーテン取り外し
2 火	委員会 PTA救命講習	17 水	個人懇談①
3 水		18 木	個人懇談②
4 木	6年カワニナ採取	19 金	終業式
5 金		20 土	
6 土		21 日	夏季休業
7 日		22 月	
8 月	集金日	23 火	
9 火	代表委員会にこにこ班活動	24 水	
10 水	ありが10の日	25 木	
11 木		26 金	
12 金		27 土	
13 土		28 日	
14 日		29 月	
15 月	海の日	30 火	
		31 水	親子クッキング

## 8月・9月の主な行事予定

日 曜	8月 行事予定	日 曜	9月 行事予定
1 木	宿題やつつけ大作戦①	2 月	始業式 給食開始 下校12:50
2 金	宿題やつつけ大作戦②	21 土	運動会
13 火	学校閉庁	24 火	振替休日
14 水	学校閉庁		
15 木	学校閉庁		
25 日	登校日 PTA奉仕作業		

## 【地域の方のお気づきから】

先日、地域の方から、「ゴミが散乱していたので、片づけました。」と連絡があり、詳しくお伺いしたところ、「登校中の児童が、資源ごみを通学路に置いていき、翌日カラスが散らかして大変だった。」とのことでした。

おそらく家族にお手伝いを頼まれて運んだと思われませんが、正しい置き場所がわからなかったのか、このような結果になってしまったようです。

子どもたちに、責任の大切さを学校でもしっかり教えていきますが、せっかくのお手伝いが残念な結果にならないよう、家庭での声かけも、よろしくをお願いします。

