



校訓「進歩(文)」「健康(武)」「協力(道)」

〇〇〇〇〇〇先生のお話 「朝ご飯の大切さ」



栄養教諭〇〇〇〇〇先生

2月6日(火)の給食終了後、ランチルームで由利小学校の栄養教諭〇〇〇〇〇先生から「健康講話」がありました。〇〇先生は最初に、「サーモグラフィー」で朝ご飯を食べる前と食べた後の「体の表面温度」の様子を示した2枚の写真を提示し、朝ごはんを食べた後は、赤やオレンジ色が多くなり、体の温度が上がっていること、そして、「朝ご飯の働き」には3つあることについて具体的な説明がありました。

インフルエンザの流行時期でもあり、健康面については十分気を付けなければならない時節です。また受験期ということで「頭への栄養」を考える上でも大変タイムリーな「健康

講話」となりました。

「健康講話」から

1つ目の働きは「目覚めのスイッチ」で、朝ご飯を食べることで睡眠による「休息モード」から「活動モード」へ心身を切り替え、生活リズムを整えるという役目です。それが1日の食事の中で朝食が最も大切だと言われる所以です。

2つ目の働きは「栄養を全身に行き渡らせる」ことです。体が温まると、血流がよくなり栄養が全身に行き渡り始めます。特に、脳は寝ている間も働くために栄養が必要です。脳が唯一利用できる栄養は、「ブドウ糖」で、「ブドウ糖」は炭水化物が体の中で分解されたものですから、朝ごはんには「ごはんやパン」などの炭水化物が欠かせないのです。

3つ目の働きは「集中力・記憶力アップ」で、「早寝早起き朝ご飯」という言葉にあるように「朝食と学力の関係」はこれまでの諸調査でも明らかです。

みなさんには、できれば「ごはんと味噌汁」、「パンとスープ」などの「主食と汁もの」を最低限でも食べてきてほしいものです。それに、魚や肉、卵などを使った「主菜」や色の濃い緑黄色野菜を使った「副菜」などを組み合わせると素晴らしい朝食と言えます。

3学期も気が付けば、2月・3月と残りわずかとなってしまいました。1・2年生のみなさんにとっては、次の学年に向けてまとめの時期、3年生にとっては、残りわずかな中学校生活となります。健康な体で締めくくれるよう、朝ご飯をしっかりと食べて体調を万全にしてください。

みんなで6万分キャンペーン 家庭学習の充実を



2月9日（金）から22日（木）まで、学習部による「みんなでめざせ家庭学習6万分キャンペーン」が始まります。この取組は、期間中の家庭学習時間の学級総計が6万分を超えることを目標にしながら、学級全体で学習量を増やすことで、家庭学習に積極的に取り組んでいこうという雰囲気学級内で高めていこうとするものです。実際に計算してみると生徒一人当たり、平日で100分（2時間弱）、休日に200分（3時間以上）家庭学習に取り組むことができればどの学級でも達成することは可能です。

やり方としては、毎朝学習委員が前日（前日まで）の家庭学習時間をチェックし、「クラスの合計時間」と「今日のMVP（最長の人）」を学習委員長に報告します。学習委員長は玄関に全校分を掲示し、学級代表は学級に掲示します。さらに、給食の時間や帰りの会などで学習委員から働きかけながら、学校全体で達成に向けていきます。

先月「第2回生徒アンケート」を行い、その集計結果が出ました。結果を見ると、「家で家庭学習を頑張っていますか」という質問に、全校の92.6%の生徒が頑張っていると答えており、本校の平均的家庭学習時間は2.2時間でした。特に、3年生は平均3.3時間で全校トップの学習量を誇っています。それに対して1年生では2時間弱、2年生は1.5時間と、2年生の奮起が望まれます。気になったのは「ゲームを毎日しますか」という質問に、「する」と答えた生徒が1年生では73.5%、2年生では69.7%と答えています。つまり、7割前後の生徒が毎日ゲームをしており、ゲームをする時間は1年生1.1時間、2年生1.8時間ですから、このゲームに費やす時間を何とか減らし、学習に向けることができれば必ずや本校生徒の学力も向上できるのではないのでしょうか。これを機会に是非ご家庭でも「ゲームのルール」を決めて、家庭学習の充実を図ってみてください。

○○○○さんご来校



先輩の○○○○さん

本校の卒業生でテノール歌手の○○○○さんが2月6日にご来校されました。「根堀だより第92号」でも紹介しました、本市出身者によるクラシックコンサート「Kadare 2018 Real Classic」が2月4日（日）に行われ、無事終わることができたと後報告頂きました。先週末は「インフルエンザ対策」ということでできるだけ外出を避けるようお願いしたので、コンサートに参加できなかった生徒もいたようで、そのため昨年より100名ほど入場者数が減ったということでした。来年は是非多くの生徒が参加できればと思います。

6校時に久しぶりに母校の授業の様子を見学し、黙々と学習に向かう後輩たちの姿に、大変立派とお褒めの言葉を頂きました。今度は音楽の時間でも指導頂ければと思いました。