

# いこもの風

伊子茂小・中学校 児童生徒数						総計	令和5年 6月5日現在
小2	小3	小4	小5	中1	中3	32人	
9	3	3	3	6	8		

## 運動・食事・睡眠で丈夫な体を!

校長 福元 親視

26日、奄美地方の梅雨明けの発表がありました。梅雨に入ってから、台風2号に始まり、先週は、梅雨前線が活発化（線状降水帯発生）し、非常に激しい雨が降り続けました。がけ崩れ、道路の寸断、停電、断水と被害が出ました。幸い学校は大きな被害もなく、子供達も全員元気に過ごしているところです。しかし、6月22日に県内全域にインフルエンザ流行発生注意報が発令されたことや、新型コロナウイルス感染症においても定点把握によると全国的に上昇傾向が見られ、大島地区・瀬戸内町内での広がり懸念されているところです。本校においては、手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導、常時換気するなど継続して行っているところです。1学期も残り1ヶ月足らずです。7月8日（土）は、伊子茂湾横断遠泳大会も控えています。これからも予防に努め元気に登校できるように御協力をお願いいたします。

さて、子供達にとって病気の予防も大切なことの一つですが、将来的に健康に過ごし成長していくという観点からすると、やはり適度な運動、バランスのとれた食事、そして十分な休養と睡眠が必要だと思えます。「人生100年時代」と言われ、それに備えた人生づくりや人生設計とよく耳にしますが、その中で生涯にわたっての健康づくりの重要性を強く訴えています。そこで、小中学生の皆さんに以下の行動をお勧めします。



### 1日60分以上の運動を! (世界的な目標らしいです)

- ・日常生活の中で (少しでも歩く、家事手伝いなど)
- ・家族で運動を (一緒になわとび、散歩など)
- ・正しい姿勢 (背筋を伸ばす、足を組まないなど)

### バランスのよい食事を!

- ・偏食せずバランスよく栄養をとる。
- ・朝食は毎日食べましょう。
- ・食事は残さず食べましょう。
- ・食事は楽しくおいしく食べましょう。



### 快適に眠るおやすみプランを!

- ・早寝のための早起き  
(朝カーテンを開けて日光を浴びる)
- ・昼間に体を動かす。(60分以上)
- ・部屋は暗くして寝る。(スクリーンタイムの制限)
- ・年齢に応じた睡眠時間をとる。(8~10時間)



これ以外にもあると思えます。また、家庭環境や時期、年齢等に応じて違いがあると思えますが、この3つを意識して生活することは大事です。

「人生100年時代」を生きる子供達にとって、心身共に大きく成長するこの時期に、健康的な生活習慣を意識して過ごして欲しいと思えます。

## 三島合同中学校修学旅行

三島の中学生全員で修学旅行

に行ってきました。5月22日(月)からの4泊5日間(うち船中2泊)は天候にも恵まれてとても楽しい旅行となりました。特に熊本城や長崎の平和公園・原爆資料館やホテルの自由時間は印象に残っています。



## AEDと海の生物対処研修

5月29日(月)に行いました。

瀬戸内消防署員3人による御指導のもと、家庭教育学級生10人と職員と合同で、AED等による救命救急の実技研修も行いました。遠泳大会や夏休みを前に、とても充実した研修会となりました。

## 音楽鑑賞会

6月20日(金)に西阿室小と薩川小と合同で行いました。

島巡りシンガーのORICAさんとギターリストの吉田拓也さんから感動をいっぱいいただきました。みんなで「鳥になって」をまた歌いましょう。



## 於斉浜の海岸清掃ボランティア

6月23日(金)に遠泳大会に向けてみんなで清掃しました。きれいになると、私達も気持ち良くなりました。



## 7月の主な行事

- 2日(日) 2023奄美シーカヤックマラソン IN加計呂麻大会, 職員9人出場
- 4日(火) 第2回遠泳大会実行委員会
- 6日(木) 文部科学省・県教委・事務所来校
- 8日(土) 伊子茂湾横断遠泳大会(9:20~)
- 10日(月) 小5...合同集団宿泊学習(~12日)
- 13日(木) 小5...休養措置日  
中3:福祉体験学習[ゆうたけ]  
第3回PTA運営委員会
- 14日(金) 県民の日
- 20日(木) 1学期終業式, 夏休み(7/21~8/31)
- 24日(月) 県中学総体野球, 鈴木太さん出場