



与路っ子

休養と栄養を

校長 前泊 勝利

学校便り1月号で「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と記載しましたが、1月があっという間に過ぎ、もう2月下旬です。充実した日々となったでしょうか。

さて、今月は休養（睡眠）と栄養（食事）について記載します。

○ 起床と睡眠時間に留意を

子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜番組や24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。早寝早起きの習慣をつけて十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。

○ 食生活の乱れは心身のバランスの乱れ

心身の成長期にある子どもにとって食事はとても重要なものです。子どもの朝食欠食や偏った栄養摂取による肥満傾向や生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。子どもの健康な身体の形成のため、栄養バランスのとれた食事をつくるよう心がけてください。もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなります。

○ 一緒に食事を

子どもにとって食事は身体の健康だけでなく心の成長にも深く関わっています。家族と一緒に食事することによって、家族のふれあい、食事のマナーなど社会性を深めることにもつながります。できるだけ家族そろっての食事を習慣にしてください。保護者が仕事などで一緒にとれないときは子どもだけでも早く食事をとらせることが大切です。



3/1～7は「春季全国火災予防運動」期間です

心の教育講演会



12日（土）心の教育講演会を行いました。講師に与路島在住の太田雅人さんをお招きしました。学生時代に起業をした経験や奄美の自然を保護する活動のお話をいただきました。アマミのクロウサギを守る活動をされている映像では、全員が食い入るように見ていました。「人生は1回限りで命は尊い。だから、やるときにやらないと後悔する。やるなら早いほうがいい」最後に、「今日から夢に向かっていこう」と締めくくっていただきました。ありがとうございました。

黒糖づくり



家庭教育学級の一環で、黒糖作りを行いました。1月27日（水）に全員で学校農園のキビ刈りを行いました。専用のなたでキビを刈り、鎌を使ってフシをとりました。初めての体験でしたが、後半は上手にできました。

30日（土）は、福島さんご夫妻と常盤さんを講師に迎え、黒糖づくりを行いました。まずは絞りの作業、煮つめる、かき混ぜる等の工程を経て与路島産の甘くて美味しい黒糖ができあがりました。与路島ならではの貴重な体験をすることができて、いい経験と思い出ができました。

授業参観・学級PTA



19日（金）本年度最後の授業参観及び学級PTA並びに家庭教育学級閉校式を行いました。授業参観では実験や調べたことを発表したりしました。

学級PTAでは、一年間の反省、春休みの過ごし方などを話し合いました。1年間のご協力に感謝いたします。R3年度もよろしくお願いいたします。

3・4月の主な行事予定

3月

8日（月）	家庭生活振返週間 ～14日
9日（火）	公立高校入学者選抜 学力検査～10日 保健タイム ALT来校
13日（土）	児童生徒総会
16日（火）	卒業式
17日（水）	合格者発表
22日（月）	ALT来校
23日（火）	世界が広がる読書の日
25日（木）	修了式
26日（金）	離任式

4月（予定）

6日（火）	新任式、始業式 入学式
7日（水）	身体測定 保健タイム ともだちを迎える会
8日（木）	NRT検査～9日
10日（土）	校区内安全点検 海遊び
12日（月）	家庭生活振返週間 ～18日
20日（火）	児童生徒朝会
21日（水）	舟こぎ練習
23日（金）	世界が広がる読書の日
26日（月）	心臓検診
28日（水）	中学校集合学習会
29日（木）	昭和の日
30日（金）	1日遠足

【3月の生活目標】

- 一年間のしめくくりをしよう。
- 一年間の反省をしよう。
- 学習のまとめをしよう。
- 教室の整理整頓をしよう。

【3月の保健目標】

- 耳を大切にしよう。
- 耳の役割について知ろう。
- 健康生活の反省をしよう。
- 一年間の反省をしっかりしよう。