

おおくらだより



令和5年1月25日

(文責) 北九州市立大蔵小学校

校長 増田 知夏子

【学校教育目標】

「心身ともに健康で、知・徳・体の調和のとれた自主的で実行力のある児童」の育成

避難訓練を行いました

学期に一度は避難訓練を行っています。今学期は地震に対応した避難訓練を行いました。通常とは少し違い、掃除時間に地震が起きる、という設定にしました。事前学習として、地震の恐ろしさや、身を守るためにどのように行動するかを伝えてはいたものの、児童には避難訓練をする時間を伝えず、「リアル」な訓練になるように工夫しました。まさか掃除時間に避難訓練はないだろう、と、油断していた児童もいたことと思います。掃除をしても、その場に道具を置いて、まずは姿勢を低くして頭を守る。静かに放送に耳を傾ける。放送での指示のあと、ハンカチで口をおさえながら外へ避難する。担任の先生が避難場所まで引率しなくても、それぞれが掃除区域から静かに集まってきました。とても立派な判断・行動でした。

ここ数年、日本だけでなく世界中で起きる一つ一つの災害規模が大変大きく、凄まじいと感じています。いつ北九州でも災害や事件が起こるかわかりません。何が起きても全員の命を守るために、いつでも静かに相手の話を聞き、場に応じた対応ができるような児童を育成していきたいと考えています。

！朝ご飯の必要性！

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質が足りなくなってしまう。午前中、元気に活動するためには朝ごはんには主食（ごはん、パンなど）を食べる必要があります。ご飯なら、お茶碗一杯、パンなら食パン1枚（6枚切り）が目安です。

♡朝食に菓子パン？

食べる習慣をつけるために、最初は菓子パンでもOKだそうです。しかし、菓子パンはエネルギーや糖質が多いので肥満のもと。できれば食パンやロールパンがおすすめです。

♡朝食にゼリー飲料？

ゼリー飲料は簡単に飲むことができ、忙しい朝には大変便利です。しかし、残念ながらこのゼリー飲料の品名は「清涼飲料水」。これだけでは、朝食として必要なエネルギーや栄養は摂取できません。

おうちの方の朝が大変忙しいことは理解しています。（わが家も絶賛子育て中なので・・・）どうしても時間がなくてもご飯にふりかけ、食パンならジャムを塗って、などでもよいそうです。付け加えとしてプチトマト、みかんやバナナなど、子どもだけでも食べられるものを用意しておくのもよいですね。卵や納豆、豆腐などもあければそのまま食べられて、忙しい朝にはもってこいですね。授業中、眠たそうにしている子ども、朝の登校から元気なさそうにしている子どもを見ると、やはり保護者の方の力ってとても大きいのだと感じます。どうぞよろしくお願いいたします。