

# 中央小だより

〈中央小の教育〉

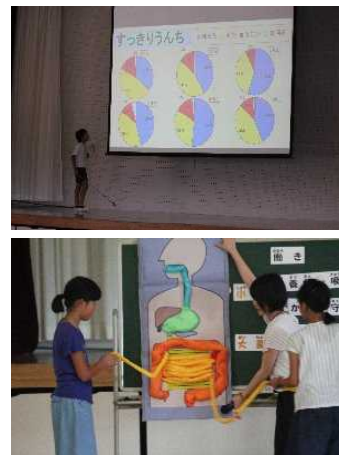
子どもが活きる温かな学校  
なかよく・かしこく・たくましく

URL : <http://www.town.tamamura.ed.jp/chuo-e> E-mail: [chuo-e@town.tamamura.ed.jp](mailto:chuo-e@town.tamamura.ed.jp)

## ◆ 第1回拡大学校保健委員会を開催しました

7月11日(火)、学校薬剤師、玉村町給食センターの栄養士の方々に参加していただき、第1回拡大学校保健委員会を行いました。テーマを「毎朝すっきり、おはよう！うんち」でした。中央小学校で取り組んでいる生活リズムカードの結果について児童保健委員会から発表がありました。その中で排便の習慣が課題としてあげられました。

そして、群馬ヤクルトの管理栄養士の方から「おなか元気教室」として講話をしていただき、小腸や大腸の働きや健康な便(うんち)を出すための習慣づくりについて教えていただきました。充実した学校生活をおくるためにも「早寝・早起き・朝ご飯、そして、朝うんち」を習慣にしていってほしいと思います。



## 「生活リズム」5項目全部「青」の人に拍手

拡大学校保健委員会の中で5月の1週間で取り組んだ「生活リズムカード」で、「早寝」「早起き」「朝ご飯」「すっきりうんち」「しっかり歯磨き」の5項目について全部青(望ましい状態)になった児童を紹介し、全校児童でその取組に拍手を贈りました。この生活リズムは心にも頭にも身体の成長にもとても良い習慣です。カードがなくても同じように頑張りましょう。夏休み中も生活リズムに気を付け健康に過ごしましょう。

### 【生活リズムカード:子どもたちの感想から】

- 朝早起きをしてとっても気持ちよかったです。
- 3年生の時より青が増えたので嬉しかったです。今度は全部青にしたいです。
- タベ寝た時間で黄色が多かったけど次はすべて青にして健康な体をつくりたいと思います。お昼に歯を磨かない時が多かったけど生活リズムカードをやってからお昼に磨くようになりました。
- 朝ご飯が全部青だったので、お母さんのおかげで栄養バランスがよいということに気がついて感謝です。

### 【生活リズムカード:保護者の一言から】

- 朝ご飯を食べるのが苦手で、少量しか食べられないけど、ちゃんと早起きをして、起きてから少し時間が経てばしっかり食べられていました。
- 便秘がちなので野菜を多めにとるように気を付けたいと思います。
- 早く寝られるように早めにお風呂に入ったり、早く起きて準備をしたり、生活リズムを意識して頑張っていたね。
- 取り組み結果を見て、うんちが出ていない事に気付きました。水分をあまりとらないので夏に向けて小まめに水分をとることと食物繊維豊富なものを1品増やしてみようと思います。
- 朝ご飯も自分から「緑色ある？」と聞いたり、青を意識して行動できたと思います。
- 朝のトイレはリズムカードに合わせて頑張っていたので、しっかり習慣にしていきたいと思います。早寝早起きは普段から出来ているのでしっかりと続けましょう。

## ◆ 健康診断結果による受診のお願いについて

今年度始めの健康診断が終わりました。その結果、受診の勧めが届いているご家庭があると思います。子どもたちの健全な成長のために、早期に受診・治療をお願いいたします。軽く考えず、まずは、受診をして医師の指示を受けてください。治療が必要な場合は、夏休みを利用して完治できるようご協力ください。



## ◆ 幼稚園児・中学生との交流活動

幼稚園から小学校へ、小学校から中学校へ、それぞれにスムーズにつながれるように交流活動を行っています。

### ☆ 南幼稚園学校探検



### ☆ 玉村幼稚園学校探検



6月7日（水）に南幼稚園、7月4日（火）には玉村幼稚園のそれぞれの年長児が中央小学校の学校探検にやってきました。大きな校舎の中を案内され、小学校にはたくさんに部屋があることや授業はどんな様子なのかなど真剣な目で見ていました。この見学を通して、小学校入学を楽しみしてくれるといいなと思います。

### ☆ 南中学校生から中学校生活の話听取了

6月20日（火）～22日（木）の3日間、南中学校から4名の生徒が職場体験学習に来ていました。3日間の活動を通して、自分たちが小学生として経験してきたことだけでなく教員の仕事という別の視点でどんな仕事があるのか、どんな気持ちで仕事をしているのか、休み時間に過ごす子どもたちとの対応など、積極的に学んでくれたと思います。

また、この期間中に6年生に対して南中学校の生活について話をしてもらいました。学習・行事・部活動・小学生のうちに身につけておきたいことなど、貴重な情報をもらいました。6年生からも質問がたくさん出て、中学校のことが少しわかり、進学する上での心構えをもつためのするよい機会になりました。



## ◆ エレンズバーグから中央小学校へ

6月19日（月）、エレンズバーグから玉村町にホームステイに来ている皆さんが中央小学校の施設や子どもたちの様子を見学にいらっしゃいました。12時頃来校され、算数や理科、音楽の授業の様子を参観し、食堂棟で6年生と一緒に給食を食べました。エレンズバーグの皆さんは子どもたちと言葉を交わしながらこやかに食事をされていました。日本の良い思い出の1つにさせていただけたように思います。

