



みかわの子

令和7年9月3日

第7号

みやき町立三根西小学校 学校だより 文責 校長 松尾尚子

防災教室

9月2日(火)、民生委員の皆さんの企画・運営による防災教室が行われ、今年も三根西小と三根東小の4年生が合同で参加し、日本赤十字社佐賀県支部の方にご指導いただきました。

災害時の対応として、**自助**(個人や家族で備える)、**共助**(地域の人々が協力し合う)、**公助**(行政や公的機関が支援する)という3つの考え方があります。これらの対策を連携させることで、災害の被害を最小限に抑さえ、早期の復旧に繋げることが期待できます。災害の備えについて学び、身に付けていくことは、とても大切なことで、この企画はたいへん意義のある、有難い学習です。

1995年の阪神・淡路大震災で、一番多くの人命を救助したのは、地域の住民による**共助**だったと言われています。日頃から、顔の見える環境作り、近所の助け合いを子供たちにも体験させていく。これが、私達大人にとって大事な役目で、未来を生きる人々を守ることに繋がります。

災害は、いつどこで起こるか分かりません。今回学んだ、自助・共助、コミュニケーションの大切さを、日々の生活の中で体得し、災害に備えてほしいです。

ドローイングチャレンジ!



話の聞き方が素晴らしい!
と、褒めてもらいました。

～身体測定の結果をみて～

2学期の身体測定(身長・体重)を行い、4月の測定からの変容を確認しました。個人差はありますが、どの子も、身長の伸びと、それに伴う体重の増加が見られました。

気になったのが、「軽度やせ」の児童が増えていることです。健康的な成長の過程であればよいのですが、見た目を気にしすぎて食べないとか、冷たいものばかり食べてしまい、食欲が減退したなど、夏休み期間も、3度の食事で十分な栄養が取れなかったのであれば気になります。また、同様に「高度肥満」も増加傾向です。子どもは周囲の大人の働きかけに強く左右されます。間食の見直しやバランスの取れた食事、身体を動かす機会の確保など、保護者の支援が必要です。

学校から持ち帰った検診の結果をご覧になられて、その要因は何だろうか親子で話し合う機会にさせていただけると有難いです。よろしくお願いします。

質のよい 睡眠を!

夏休み中に学校保健安全委員会を開催しました。児童や教職員の健康課題について協議する中で、校医の先生から睡眠について助言をいただきました。

小学生は9～12時間の睡眠が必要。睡眠中の成長ホルモンの分泌が、体の成長、日中の学習内容を整理・定着、集中力や情緒の安定に寄与するそうです。質の良い睡眠をとるためには、毎日決まった時間の寝起きを心掛ける、日中は適度に体を動かす、就寝前3時間程度はスマホやパソコンを使用しない、などが大切だとも言われました。

子どもの眠りは、未熟な頭と身体の発達のために、大人以上に必要なものです。大人の生活時間と同じではないことを、きちんと伝えていきたいものです。