



「武家屋敷と子守唄」

内嶋百合香

本校五年生内嶋百合香さんの絵が絵画コンクール(島原市主催)で最優秀賞を受賞し、観光年賀ハガキの来年版に使用されることになりました。

内嶋さんの絵、最優秀賞に!!



# がんば

島原市立第三小学校  
育友会報  
発行  
広報部  
【第142号】



今年の運動会は、あいにくの雨になり残念でした。しかし、ずぶぬれになり、背中を真っ黒にしながらも一生懸命走り回る子ども達の姿を見て、いかがだったでしょうか？  
皆様から、たくさんの『声』を寄せて頂きました。

・小学校最後の運動会は親子共々思い出深いものとなりました。子供って案外たくましいものだなとつくづく思いました。いつの間にか背もずいぶん伸びて、競技も係の仕事も積極的にやっている我が子を見て胸がいっぱいになりました。(6年 保護者)

・今まで一生懸命運動会の練習をしてきた子ども達にとって、あんなに激しい雨が降るなんて、ずぶぬれになりながら頑張っている子ども達、ものすごくかわいそうでした。出来る事ならベストコンディションの中で運動会をして頂きたかったなというのが本音です。(1年 保護者)

★かがやく  
ゆうしょう  
手に入れろ!

・雨天中での運動会。学校の判断、大いに賛成です。中止してくれるのの気持ちでTELLを待っていた保護者です。気合いの入った運動会でした。(2年 保護者)

・はじめての運動会が雨でかわいそうでした。でも雨に負けないで元気に走り、踏んで少し胸がジーンとしました。子ども達にとって心に残る運動会だったと思います。(1年 保護者)



・楽しみにしていた運動会もあいにくの雨。でも子ども達は、雨であろうが晴れていようが、気持ちはわくわく、はりきって良い所を見せようと頑張っていました。一つの行事が終わるごとに、わが子の成長を感じます。楽しい思い出をありがとう！(5年 保護者)

・雨に濡れ、ブルブル震えながら出番を待っている。号砲一発、スタート。ぬかるんだグラウンド、カーブで滑りながらも無事ゴール。僅差の2着。練習の時、2番だったそうでちょっと悔しそうでした。負けずぎらいの一面を見せてくれ、ヨカ、ヨカの思いでした。(2年 保護者)



水しぶきなんかへっちらだ〜い

・雨の中での運動会、子ども達はほんとうによく頑張ったと思います。ソーラン節を楽しみにしていたのですが、途中音楽がブツリブツリと切れたのは残念でした。もう1回見たいです。(3年 保護者)

・1年ぶりに我が子の走る姿を見て、思わず自分の体形を見失いました。夜二人で、来年の運動会に備え鍛え直すことを誓いました。(7年 保護者)

・とても心が暖かくなった運動会でした。1・2年生の生徒を高学年の生徒が優しくみちびいてくれる光景があらごちらに何え、本当にこの三小を選んでよかった…と思いました。それから三小のOBとしてとても自慢できる小学校だと思いました。(1年 保護者)



背中には「泥ハネ」のごほうび

# げんき?

## アンケート結果報告

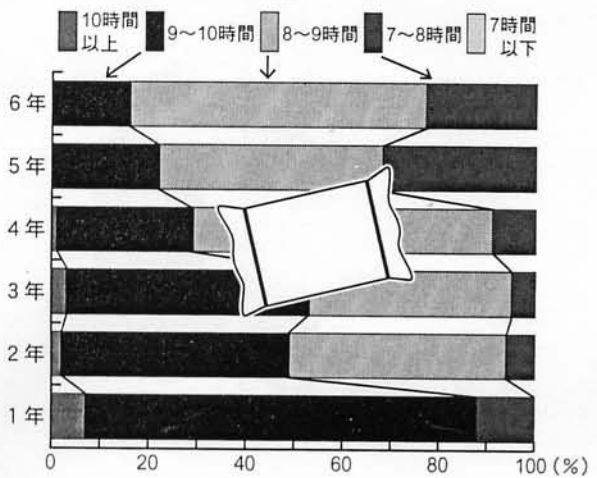
実施日 平成10年10月  
回答率 85.9% (431名)

授業中ぐっすり眠るようになって、元気がない子どもや気分が悪いと保健室を訪れる子どもが最近多いという声を聞き、今回は、『からだのたんぱく質』をテーマに子どもたちの家庭での生活習慣についてのアンケートを取らせて頂きました。

その結果をもとに「体と生活習慣」との関わりについて、専門的立場から養護(保健室)の宮崎先生にアドバイスをいただきました。

### 寝る子は育つ

#### 睡眠時間はどのくらい?



高学年になるにしたがって短時間になっている。大人と同じ位の時間になっている子どもも...

#### 理想の睡眠時間

年 令	睡眠時間
7~8才	10時間半
9~10才	10時間
11~12才	9時間半

#### なぜ大事?

眠りには...

- ①明日のためのエネルギーを蓄える
- ②脳を休めることによって疲労回復ができる
- ③成長ホルモンの分泌を促す

という働きがあります。成長ホルモンは、眠り始めてから2時間ぐらいにたくさん出るので、遅く寝る子どもは、朝方になってもホルモンを充分代謝できません。

人間は、24時間の体内リズムがありますが、寝不足になるとホルモンの代謝がうまくいかなくなるので、

- ・頭が痛い
  - ・眼の奥が痛い
  - ・耳鳴り
  - ・集中力がなくなる
  - ・吐き気
- 等の症状がでてきます。

高学年では8~9時間、低学年は最低10時間ぐらいの睡眠時間が必要となります。(左図参照)

起床時間と朝食時間のバランスから言うと、朝は6時~6時半ぐらいに起きた方がよいのではないのでしょうか?

#### 体内リズムとは

私たちの体温は、日中は高くなり活動に適応した体温になり、夜は眠りの準備にはいるため低くなります。ほほ、24時間の周期で上がり下がりをして体調をこのえています。「暗い部屋、光のない生活をすると25時間周期にかなり体調不良、病気のもとになります。」

今回のアンケートにお寄せ頂いた中に、友達の話にのり遅れないようにと遅くまでテレビを見たり、塾やクラブ、親の仕事の関係で夕食が遅くなるなどの意見がありました。これらが、就寝時間が遅くなる主な理由ではないかと思われます。

### 便は健康を知らせるお便り

#### なぜ大事?

人間は食物を取り入れ、いらぬもの(毒素)を排出しなくてはなりません。その方法として大便・小便・汗・息の四つがあり、中でも大便が効果的に毒素を排泄します。個人差はありますが、摂取後約24時間で排出されるのが普通です。最近では便秘症の子どもが増えています。

便秘になると身体面では、

- ①肩こり
- ②腹痛
- ③食欲不振
- ④眼の疲労
- ⑤じんましん
- ⑥アレルギー
- ⑦アトピー
- ⑧腹痛
- ⑨偏頭痛

精神面では、

- ①頭が重い
  - ②気分がスッキリしない
  - ③集中できない
- 等の症状がでます。

#### どうすればいい?

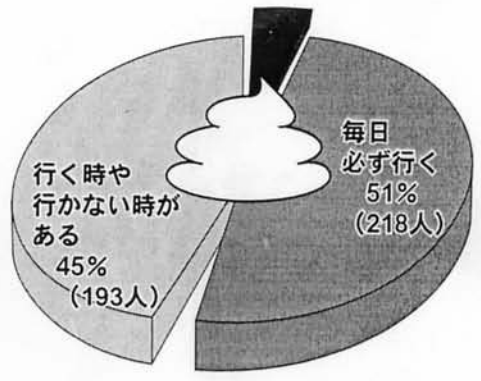
予防として、

- ①夜ふかししない
  - ②欠食をしない
  - ③よく噛んで食べる
  - ④食生活の充実(繊維質の物をよくとり規則正しいバランスの取れた食事を摂る)
  - ⑤運動やおなかのマッサージをして腸の働きをよくする
  - ⑥排便の習慣をつける
  - ⑦朝食は絶対に摂る(朝食が摂れない時は、お茶、または水一杯でも良い)
- 朝食の欄で紹介があった『五つのコ食』は、体調や生活リズムを狂わせ便秘の最大の原因です。

子どもさんが強い腹痛を訴えた時、その箇所を触れてみて冷たく固い場合は、緊急を要する重大な病気です。即、病院へ!

#### 排便の状況は?

行かない4% (15人)



行く時や行かない時があると答えた子どもが約半数を占める。また、全学年とも女子の割合が高い。



看護（保健室）の宮崎先生

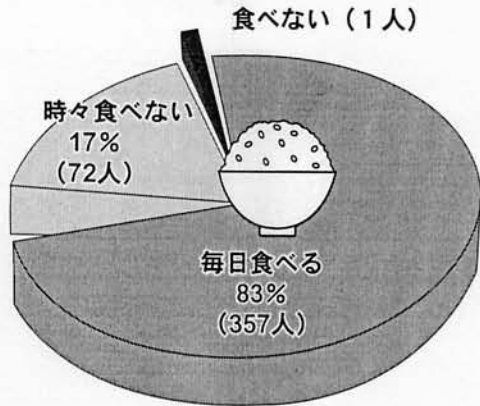


# からだ

— 子どもの生活習

## 朝食は、ゆっくり楽しく よく噛んで食べましょう

### Q 朝食は食べてる？



毎日食べない子供も…  
起床時刻や夜の間食が原因か？！

### なぜ大事？

朝食は、1日の中で一番大事な食事です。空腹のまま登校した子供たちが、まともな状態で学習を行えるかどうか疑問です。例えば、朝食を1週間抜くと…

身体面では、①低体温になりやすい ②酸素の消費量が少なくて体がだるくなる ③活動する能力が低下する

精神面では、①集中力が欠ける ②イライラしやすい ③短絡的な考えに陥りやすい  
また、ため食いするため肥満になりやすいという傾向があります。

### どうすればいい？

まずは、睡眠時間をたっぷりとり早めに起床し、ゆとりのある朝食時間をとることが必要です。

朝食メニューとして、炭水化物・たんぱく質・脂肪などのエネルギー源になる食物を摂ることが望ましい。

ご飯・みそ汁・卵・のり・焼魚などこれを機会に栄養バランスのとれた『和食』を見直すといいですね。

忙しい朝でも、手早くまぜご飯や、中身を工夫したおにぎりにすると食べやすいです。

### まとめとして

今回のアンケートの結果を考えると、朝食を十分に摂ることが、子供たちが学校で明るい気持ちで生活していく上でとても大切なことがわかりました。この二つのことが習慣づけられるためには、保護者の役割がとても大切です。

「食がかわれば心かわる」といいます。

今、家庭に求められるもの  
・ バランスのとれた豊かな食事  
・ ゆっくりとした睡眠  
・ 家庭での安らぎ

・ 楽しいおしゃべり  
忙しい世の中で見失っているこ

んなことが、子供たちの幸せにつながっているようです。

子供の問題は、大人社会の反映にはかならないと思います。もう一度、各家庭を振り返られてはいかがでしょうか？

また、子どもの心の空洞化が言われています。心の育ちには、子ども本来の生体リズムが大切です。生活リズムの乱れが物事に取り組む力、耐える力を損なっているようです。「キレる」子どもが出てくるのは当然の結果でしょう。

心も体もめざましい成長を見せる小学生の時こそ、一生の根っこづくりが大切であり深く関わる親は、質の高い関係を築いていかなければならないように考えさせられました。

### 五つの食

＜最近の子供たちの食生活＞

- ★孤食  
大人も子どもも一人で食事をする人が多くなった。
- ★子食  
子ども中心の献立が多くなった。
- ★五食  
朝・昼・午後・夕方・深夜の5回の食事の機会のうち、各自が2～3回の食事を選んで摂るようになり食事が不規則、時間の幅がある。食事の摂り方が個人主義である。
- ★個食  
一人分の食事や各自違うものを食べる食事形態が増えてきた。
- ★戸食  
外食回数が増えてきた。



アンケート整理を終え

広報部

先日、皆様に「子どもの生活習慣について」のアンケートを実施させて頂き回答率が心配でしたが、八五・九%という高いご回答をいただき、ご協力を感謝いたします。

先生のお話の中でも『基本的な生活習慣は、小学生（一〜三年まで）のうちにしつかり！』とのことでした。

改善をさせようと思っていてもそれぞれの家庭環境により、なかなか思うように行かないというのが現実かもしれません。

しかし、『大切なわが子のため』です。

今回の企画が改善の手助けになれば、と願っております。

また、提案ですが今後の学級部会等の話題にされてはいかがでしょうか？

# 子どもたちのよこがお

二学期



『スタートをまつ、ドキドキの子どもたち』校内マラソン大会 12/5



八幡神社祭り 10/15



バイキング給食(6年生) 11/27

## パワー全開、三小っ子!

小体連結果報告(10/22)

### 6年

◆100メートル  
女子 1位 永木里枝 15秒1

◆60メートルハードル  
女子 2位 満尾美子 12秒0  
男子 3位 角田知隆 11秒1

◆1000メートル  
女子 1位 本多文子 3分57秒  
3位 渡部舞子 3分58秒  
男子 2位 隈部綾太 3分27秒  
3位 太田穂也 3分28秒

◆400メートルリレー  
女子 1位 高田郁子 宮村由貴 貴枝  
本多文 永木里  
59秒6

◆走り高跳び  
女子 2位 宮村由貴 115cm

◆長縄跳び  
1位 6年3組 432回 (大会新記録)

### 5年

◆800メートル  
女子 1位 田井智子 2分49秒 (大会新記録)  
男子 1位 林田真治 2分45秒

◆走り高跳び  
女子 3位 橋本佳奈 105cm  
男子 2位 湯浅友誠 105cm  
3位 寺田和也 105cm

◆ソフトボール投げ  
女子 3位 福田香恵 30m33

◆400メートルリレー  
女子 2位 吉武里夏 西村一美 笑子  
上田明日美 田井智子  
1分4秒0  
男子 3位 片山奨治 松本洗大也  
林田真治 永川達也  
1分1秒5

「健康なからだは、食事から」

健康部長 柏木光良

本年度は、給食試食会に始まり、親子料理教室と「子どもたちの健康なからだづくり」に関する活動を行いました。

さて、家庭での食事はちゃんと摂らせていますか?子どもの好きな物ばかりになっていませんか?

子どもの健康のことを考え、見直して頂ければ、と思います。

これからカゼ等で体調を崩しやすい季節となりますので、何でもたくさん食べさせ体力をつけさせておきましょう。

また、学校の廊下には、「栄養のバランスのとれた食事」に関する資料を常時展示しておりますので、お越しの際はぜひ御覧下さい。

### 編集後記

このところ、スーパー等では多種多様の加工食品、調理済食品、飲料水、スナック菓子類を見かけます。その際、ふっと最近の食事情に空恐しさを覚える時があります。

宮崎先生のお話をうかがい、改めて食生活の大切さを痛感しました。

これからの教育は「食教育」と強調される先生のこの言葉の実践は、まさに現代の病巣を癒す根本的第一歩だと思いました。

今回は紙面による報告でしたが、次回は多くの方々に、直接お話を聞いていただける機会に出来たらと思います。(深松)

### 今後の行事

- 12月24日(木) 終業式
- 1月8日(金) 始業式
- 2月7日(日) 親子綱引き大会
- 2月下旬 学級対抗マラソンリレー(6年生)
- 3月12日(金) お別れ遠足
- 3月19日(金) 卒業式
- 3月24日(木) 修了式

