

# ひょうたけいけ

桜台小 学校だより  
令和3年10月29日  
第32号



地域の方々には本当に頭が下がります。今週も朝早くから、運動場の草を草刈り機の歯で削り取ったり、伸びている木々の枝を払ったりしていただきました。コロナ禍において生い茂っていた運動場の草も、いつの間にかきれいになり、子どもたちは気持ちよさそうにサッカーやドッジボール、鬼ごっこを楽しんでいます。中には地域の方の姿を見て、休み時間に「ありがとうございます」と近寄り、声をかけに行っている子どもたちもいました。

ある講演者の方が以前『ひとはひとのかかわりによってこそ成長する』と、話されていたのを思い出しました。子どもたちは、地域の方が自分たちのために汗をかいて作業してくれている姿に、きっと何かを感じ取っていると思います。いつか何かの形で、学校をきれいにしてくださっている方々に対して感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

※学校ホームページ「桜台っ子ニュース」では、日々の学校の様子をカラーで紹介しています。



## 6年食育「今の生活習慣を見直そう」

今週は、6年生で栄養教諭による食育の授業がありました。『今の生活習慣を見直そう』というテーマで、まず「インスタントラーメンなどインスタント食品が好きである」「ほぼ毎日おかしを食べる」「朝ごはんを食べない日がある」など、現在の食生活についてのチェックを行いました。

生活習慣病を防ぐための食事のポイントとしては、まめ、ごはん（ごま）、わかめ（海藻）、野菜（1日300g）、さかな、しいたけ（きのこ）、いも、の6種類をしっかりと摂取する事が大切です。そのことを意識するために、『まごわやさしい』という合言葉についても教えてもらいました。Salt（塩分）、Oil（脂肪分）、Sugar（糖分）を取りすぎることがよくないことを、「SOS」という頭文字をとって教えてもらいました。授業の最後には、しっかりと給食を食べることが一番大切なことを教えてもらいました。

国立循環器病研究センター病院の発表によると、高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防には塩分の制限が有効とされているそうです。しょうゆ、ソース類は、かけて食べずに小皿にとってつけて食べたり、塩分の高い練り製品（かまぼこ、ちくわ、さつまあげ、はんぺん等）やハムやソーセージなどの加工食品を食べることを減らしたりして、おいしく食事をとれるように工夫することも大切みたいですよ。



## 3年生の防火教室がありました。

昨日、中消防署西分署から職員の方々に来ていただき、3年生のために防火教室を開いていただきました。まず、体育館でパワーポイントを使って、消防署の仕事や防火への備え、火事が起こった時の正しい対処の仕方などを学びました。続いて①煙体験②水消火器による消火体験③救急車と消防車の見学を学級ごとに行いました。これまでも3年生は、生活科の「学校の防火設備を調べよう」という学習の中で、消火器や消火栓、火災報知機や救助袋が校内のどこにあるのかを、校内地図に表したりしてきました。また、地域で消防団員をしている6年生担任の先生から、消防団員の仕事について教えてもらったり、家庭での消火器の置き場所について教えてもらったりしました。



火は、「暖をとる」「明かりを灯す」「食事を作る」など、生活を豊かにしてくれるものですが、使い方を間違えると人の命を奪ってしまうことにもつながります。火事を起こさないために、火事を起こしてしまった時のために、日頃から意識しておくことは大切なことですね。

（文責 北住 昌文）