



# ぎおんぼら

学校教育目標  
響き合い、輝かし合いなが  
ら、共によりよく生きよう  
とする子どもの育成

令和元年9月25日発行 発行者：谷田部 二三子

朝晩、涼しくなってきました。澄み切った青空にすじ雲やいわし雲。秋の訪れを感じます。子どもたちは、「成せばなる」の気持ちをもって、前期のまとめをがんばっています。実りの秋です！



## 児童引き渡し訓練 お世話になりました

9月6日（金）、竜巻発生を想定した避難訓練と、保護者への児童引き渡し訓練を行いました。

竜巻が発生した時には、ガラス等の飛散物から身を守るために、その影響を受けにくい場所に避難することが大切ですが、学校では、そのような場所がほとんどありません。そこで、机を壁際に寄せてシェルターを作り、そこに潜る訓練をしました。外側にいる児童は、ランドセルを背負って飛散物から身を守ります。竜巻の平均時速は約35kmとされています。いかに早く安全に避難できるかがポイントになります。子どもたちは、皆、真剣に訓練に臨んでいました。



避難訓練の後には、児童引き渡し訓練です。一斉メール配信の後、続々とご家族の皆様が引き取りに来てくださいました。一緒に帰りながら、通学路の歩き方や、家以外に避難できる場所の確認などをしていただいたことと思います。大変お世話になりました。

避難訓練の後には、児童引き渡し訓練です。一斉メール配信の後、続々とご家族の皆様が引き取りに来てくださいました。一緒に帰りながら、通学路の歩き方や、家以外に避難できる場所の確認などをしていただいたことと思います。大変お世話になりました。

## 南河内第二中学校区合同学校運営協議会合同会議を開催



9月20日（金）、祇園小、緑小、南河内第二中学校の学校運営協議会の合同会議が開かれました。通常は学校ごとに行われているので、市内でも初めての試みです。

各校の取組を発表し合った後、11月22日（金）に行われる「小中合同クリーン活動」について話し合いました。

小中合同クリーン活動は、小中学生と一緒に、学区内の公園や舗道などの落ち葉やゴミを集めて、きれいにする活動です。昨年度、地域の皆様に回覧板でご協力を呼びかけたところ、当日お手伝いに来てくださる方や、事前に掃き集めておいてくださった方などがあり、子どもたち共々、地域の方から支えていただいていることを実感いたしました。

この合同クリーン活動を通して、子どもたちと地域の皆様、さらには地域の皆様同士のつながりを深めることができれば、この地域が、子どもたちにとってさらに安心感と愛着のもてる地域になると考えています。11月はじめの回覧板でご案内しますので、保護者の皆様、地域の皆様、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 「おいしいね！おにいさん、おねえさんと一緒に食べる給食は」



祇園小では、1年生から6年生までの縦割り班を編制して、昼休みに一緒に遊ぶ「プレイタイム」と、一緒に給食を食べる「なかよし給食」と、近くの公園で一緒に弁当を食べて遊ぶ「ふれあい遠足」を行っています。これは、異年齢集団活動を通して相互に助け合い・認め合おうとする心と連帯感を深めることと、特に上級生のリーダーシップを育むことを目的としています。

9月12日（木）は、今年度2回目の「なかよし給食」でした。上級生がてきぱきと配膳してくれ、みんなで「いただきます〜す」。5、6年生は、いつもより凛々しく大人っぽく見えました。

### 第1回学校保健給食委員会を開催

9月5日（木）、第1回学校保健給食委員会を開きました。

はじめに、養護教諭と体育主任から「今年度の健康教育の取組について」の説明があり、次に、学校医による講話「睡眠について」。そして最後に、各学校医と学校薬剤師から指導助言をいただきました。その中の一部を紹介します。



#### ◆「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」「立腰」で免疫力アップ！

- ・腸内環境を整え、免疫力をアップさせるために、朝食を摂ることや食物繊維を多く含む食材や発酵食品などを摂ることが大事です。また、朝食を摂ると頭と体のスイッチが入って、元気に一日をスタートさせることができます。
- ・腰骨を立てることで背筋がスッと伸びます。姿勢がよくなり、腸が圧迫されなくなるので腸の動きが活発になります。また、体幹が鍛えられます。頭の働きもよくなります。この「立腰」を南河内第二中学区の3校で共通して取り組んでいます。



#### ◆ぎおんストレッチで柔軟性アップ！

- ・「ぎおんストレッチ」を体育の授業の準備運動だけでなく、業間体育にも位置づけました。タオルストレッチ、しこストレッチ、内ももストレッチ、ジャックナイフストレッチ、肩甲骨回し、ぞうきん絞り、投げるフォームの練習をやっていきます。
- ・6月に実施した新体力テストでは、柔軟性や脚の瞬発力は高いが、持久力が不足しているとの結果が出ました。



#### ◆睡眠は、体にも頭にも心にもいい！！



- ・睡眠は、脳や身体に休息を与え、ホルモンバランスや自律神経を整える、記憶を整理して定着させる、免疫力を上げて病気を遠ざける、脳の老廃物を除去して認知症を予防するなどの働きがあります。
- ・理想的な睡眠時間は、大人の場合7～9時間ですが、小学生は9～10時間程度です。それは、脳が発達する時期だからです。
- ・よい睡眠を摂るには、寝る2時間前には食事やゲーム・パソコンをやめることが必要です。また、毎日同じ時間に寝て起きることで体内時計が整います。

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠の大切さをあらためて感じました。私が子どもの頃は、「子どもは8時には寝る」と無理矢理寝させられました。今は、結構遅くまで起きている子どももいるようです。体や頭、心が育つ時期だからこそ、質のよい睡眠をたっぷりとれるといいですね。