



新型コロナウイルスに負けないつながり…



3月に入っても、新型コロナウイルスは終息していませんが、少し減少の兆しが見え始めているのかも知れません。しかし、兵庫県ではまだ3000人を超える人が新規陽性者となっている模様です。

本校でも先月のピークは過ぎてきているものの、まだまだ欠席者が多く、2月11～15日の「学校閉鎖」に引き続き、学級閉鎖がおさまらない状況です。症状もまちまちで、児童自身が陽性となるケースや、同居者が陽性となり濃厚接触者等として自宅待機を余儀なくされる場合もあります。いずれにしても、2月は通常の教育活動に大きな影響が出ました。臨時休校等で学校に子どもの姿がないのは、本当にさびしくつらいものでした。

こんな間にも医療従事者の皆さんは、過酷な勤務をされていることと思います、あらためて感謝の気持ちが湧いているところです。世の中では3回目のワクチン接種が進み、学校としてはこれまでの予防策を徹底しながら、年度末を迎えようとしています。

本県では、まん延防止等重点措置の延長が要請され、その期間についても国で検討されていると報道されています。本年度末に予定していた学校行事も変更や中止をやむをえずすることもあります。各担任をはじめ全職員は、コロナ禍の終息のめどが立たない中、多くの人が集まる行事はできなくとも、何とか日々の学びは続けていこうと懸命になっています。そのため家庭にご負担をおかけしていますが、児童の持ち帰ったタブレットにより、「ズーム」や「スクールタクト」を使っての「朝・終わりの会」や「課題の配信・提出」等を行ったり、場合によっては電話での状況確認をしたりして、できるかぎり児童の規則正しい生活と学習の継続を続けているところです。

臨時休校中、教室でズームを使って児童と対面している先生の姿を見ると、数日であっても離れているのがさびしく、とても懐かしい様子で、画面に向かって手を振ったり、実際の教室さながらにいろいろな出来事について、笑いながらの会話が繰り返されていました。みんな本当に楽しそうに担任と話している様子がかげえました。子どもたちは、友だちや先生との会話の時間を望んでいるようでした。こんな時こそ、子どもたちとのつながりを大切にしたいものです。

ズームを使った朝の会



バランスの良い朝ごはんを食べよう！



3月2日の給食は「ひなまつり献立」でした。初めて「ひし餅」を食べた児童もたくさんいて、ちらし寿司とともに大人気だったようです。

2005年に食育の基本理念が提示された【食育基本法】には、食に関する正しい知識・適切な食習慣を子どものうちから身につけることは、心身の健康を生涯にわたって保つのに欠かせないと示されています。知育・徳育・体育の基礎となるものであるため、本校栄養教諭が2年生に、食に関する指導を行いました。

今回「朝ごはんを食べたときの体の中の働き」「バランスの良い朝ごはんを考えよう」「良い朝ごはんを食べるための合言葉」の3つのテーマで詳しくお話をしました。

朝ごはんを食べると体の中で「頭がスッキリする」「脳のエネルギーになる」「体温が上がる」「排便が出やすくなる」などの働きが起こります。2年生のみんなにはごはんを食べた時と食べていない時に起こる体の様子の絵を見て、どれが食べた時に起こるのかを考えてもらいました。みんな間違いなく答えることができていましたが、朝ごはんを食べると太ってしまうと手を挙げた児童が、どのクラスにもたくさんいました。朝ごはんを抜くと規則正しい食生活が崩れてしまうことから、太りやすい体質になってしまうのですが、食べた分だけ太ると考えていたようです。

朝ごはんに限らずバランスの良い食事には黄・赤・緑の3つの色が大切です。これらは3色食品群[※]と言い、食べた後、体の中で起こる働きによって分類されています。児童は自分が食べた朝ごはんは何色かを考え、足りない色を補うにはどのような食品を食べると良いのか、また自分は何なら食べることが出来るか考えました。またおにぎりやサンドウィッチのように1品で複数の色が揃う食べ物があることや、3色＝品数ではないこと等も知ることが出来ました。

バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べるためには、合言葉どおりに「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。児童に聞いたところ、遅い子は夜11時頃に寝て、7時を過ぎてから起きるような生活をしている子もいました。小学生の体は成長途中のため、9時には就寝することが理想です。十分な睡眠を取った上で早起きをし、時間に余裕をもって朝ごはんを食べる生活リズムをご家庭で作っていただきたいと思えます。

最後に、子どもたちの朝ごはんの用意をしてくださるのは保護者の皆様です。是非ご家庭で「3色揃った朝ごはん」が用意できているか、どのようなものなら食べることが出来るかなど、お子様とお話し合ってください。そして、出来ることからお子様と取り組んでいただきたいと思います。

栄養教諭 森津 亜耶

* 3色食品群 … 食材を体への作用ごとに、血液や肉をつくる「赤」、力や体温になる「黄」、体の調子を整える「緑」に色分けするもの。



