

宮川の風 第55号

平成30年7月20日（金）発行
宮川小学校校長室からのたより

私事ではありますが、ここ10年ほど年一回の人間ドックを受けています。先日、いつもの病院で検査を受けました。病院嫌いの私ですが、せめてこれだけはと覚悟を決めて受診しています。検査結果を聞きながら思うことは、「直接体内に取り入れる『食物』は、やっぱり影響が大きい」ということです。野菜を多く、塩分は控えめ、油ものは食べ過ぎずなど、これらのことを実践することで、体はバランスを保っているのです。体に負担をかけるような食事を継続すると、体のあちこちが悲鳴を上げてしまいます。

さて、明日から夏休みです。長い休みですから、子どもたちの生活習慣が健康に与える影響も無視できません。

裏面の記事をお読みください。

朝・昼・晩と毎日3回の食事を準備することは、簡単なことではありません。しかも、栄養のバランスなどを考えると、それだけでも重要な労働となります。毎回手の込んだ料理とはいきませんので、そこもバランスを考える必要もあると思います。子どもたちの健康のために頑張ってください。子どもたちには、朝ご飯からしっかり食べるように「早寝・早起き」をさせましょう。夜更かしと朝寝坊は、夏休み中の大敵です。

頭の栄養には、読書が効果的です。ゲームの時間に圧迫される生活ではなく、読書の時間を決めて頭にもバランスの良い栄養を与えましょう。規則正しい生活をするのが、心に残る夏休みになるために最も重要なことだと思います。

安全面にも十分な注意をお願いします。危険な遊びや場所、時間帯に気を付けて過ごさせてください。

子どもたち全員が、笑顔で元気に2学期の始業式を迎えられることを、心から願っています。

では、よろしくお願ひします。

ある日のできごとから



毎朝子どもたちを見守ってくださっているスクールガードの方から、こんな話がありました。「1年生の子どもさんで、私が誘導すると『ありがとうございます』と言ってくれる子どもさんがいます。家の人に言われているのかもしれませんが、嬉しいことです。」

たとえ出がけに「お礼を言うんだよ」と言われていたとしても、すばらしいことです。大切なことを日々学びながら、成長している子どもたちです。

先日の皇徳寺台夏祭りでは、宮川小学校の子どもたちもたくさん参加していたようです。地元のイベントに参加することは素晴らしいことで、良き思い出となって残っていくことと思います。

ステージでは、吹奏楽部だけではなく、習い事の成果を披露する宮川っ子もいたようです。じゃんけん大会にも参加していました。夏休み前の楽しい時間になったことと思います。

会場の本部テントに座っていると、前を通るときにあいさつをしていく宮川っ子もたくさんいました。私の横に座っていらっしやった町内会長さんが、優しい笑みを浮かべながら「あいさつをしていくなんて関心ですね」と話してくださいました。日頃のあいさつの習慣が身につけている子どもたちです。

終業式の前日、たくさん子どもたちが灯ろうを手に登校してきました。明日の灯ろう祭りがとても楽しみです。

1学期間、保護者の皆さんには各面からご協力をいただき感謝申し上げます。命に関わるような出来事がなく、全児童が元気に夏休みを迎えることができることを心から喜びたいと思います。

PTA活動や地域活動では、役員の方を中心としてまとまりのある取組をしてくださり、学校としても多くのご支援をいただきました。

2学期もさらなる充実のために引き続き頑張っていきたいと思います。

（文責；鹿児島市立宮川小学校長 松永幸二）