



丸森町立館矢間小学校

館小だより

R 5 .11.29

No. 9

教育目標：ふるさとを愛し 夢と希望を持って自ら学ぶ 心豊かでしなやかに生きる児童の育成

「ニワトリ症候群」

校長 鈴木 健

11月を過ごすうちに、気候はすっかり冬らしくなりました。特に朝の冷え込みが厳しくなり、最近の天気予報を見ると0度を下回る予報も出ています。その厳しい気候の変化に、体調を整えることの難しさとお切さを感じる今日この頃です。

さて、皆さんは「ニワトリ症候群」という言葉をご存じですか？

家族とは別に一人で食事をする「孤食」、朝食を食べない「欠食」、いつも決まったものしか口にしない「固食」、家族と同じ時間に食べるがメニューがばらばらの「個食」。



近年の子供をめぐる食の問題「孤食」・「欠食」・「固食」・「個食」の4つの頭文字をとると、「コケッココ」となることから、「ニワトリ症候群」呼ばれているそうです。

栄養バランスが整った食事を規則正しくとることで、生活習慣病の予防になるだけでなく、集中力がアップし学習能力が高くなると言われています。そして、毎日の食事の中で特に重要なのが朝食です。朝食には、脳のエネルギー源を摂取したり、一日のスイッチを入れて体内のリズムを整えたりする役割があるためです。

三食きちんととり、好き嫌いなく何でも食べること。十分に運動をしたり、太陽の光をしっかりと浴びたりすること。早寝・早起きとたっぷりの睡眠時間を確保すること。これらの生活習慣は大切だと頭で分かっている、大人になるにつれ、なかなかできない場合が増えてきているかもしれません。

しかし、「運動」「栄養」「休養」のバランスの取れた良い生活習慣は、自身の免疫機能を高め、感染症にかかりにくい体をつくることができます。インフルエンザやコロナウイルスといった様々な感染症が流行している今こそ、規則正しい生活習慣の良さをしっかりと子供たちに伝え、実践できるように支援していくことが大切です。

そのために、様々な感染症対策の基本となるうがい、手洗い、換気、咳が酷い時のマスク着用等を継続しながら、上記の規則正しい生活習慣を身に付け実践していけるよう、学校だけでなくご家庭の協力もどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザに罹患し、身をもって規則正しい生活習慣の大切さを実感した校長からの、切なるお願いです。

12月の行事予定



1	金	縦割りの日	17	日	
2	土		18	月	クラブ（最終） S S W来校日
3	日		19	火	Gタイム
4	月	個別面談① 5校時 15:00 下校 S S W来校日	20	水	S C来校日
5	火	個別面談② 通常 5校時 15:00 下校	21	木	読み聞かせ(1・6年) お弁当の日
6	水	個別面談③ 5校時 15:00 下校 (1年生は 13:40 下校) S C来校日	22	金	朝会, 3校時限 11:40 下校
7	木	個別面談④ 5校時 15:00 下校 読み聞かせ(1・4年)	23	土	冬季休業日(～1/8)
8	金	縦割りの日	24	日	
9	土	社会教育推進大会(午前) 管内PTA指導者意見交換会(午後)	25	月	
10	日		26	火	
11	月	委員会活動 S S W来校日	27	水	
12	火	Gタイム	28	木	
13	水	朝会 指導主事訪問 14:40 下校	29	金	休日(～1月3日まで)
14	木	昔話(2・5・6年) 6年卒業証書紙漉き	30	土	
15	金	町学力調査 縦割りの日	31	日	
16	土		1	月	元日



学校ホーム
ページは
こちらから



欠席・遅刻
の連絡
の連絡はこ
ちらから入
力をお願い
致します。

お知らせ ＊下校時刻，お弁当の日を確認ください！

- 12月4日(月)～7日(木)は，個人面談のため全校15:00下校になります。
(1年生は6日は4校時限なので，13:40下校になります。)
- 13日(水)は指導主事訪問で話し合いがあるため，全校 14:40下校になります。
- 21日(木)は給食回数調整のため，お弁当の日となります。
- 22日(金)は3校時限で11:40下校となります。