



豊かな子

明るく、思いやりのある子
夢に向かって、自ら学ぶ子
身体を鍛え、最後までやりぬく子



和食について考える

1月24日～1月30日
全国学校給食週間です！

日本が長寿大国であることを理由に、和食の文化は世界的に注目されています。「ご飯」と「汁」、3つの「菜（おかず）」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、**理想的な栄養バランス**が摂取できる構成とされています。脂質のとり過ぎによる生活習慣病が問題となっていますが、和食の基本形を守ることは、健康な食生活を守ることにつながります。



四季折々の**旬の食材**を用いた多様な料理が楽しめるのも日本の食文化の特徴。それぞれの地域の風土や歴史の中で創意工夫されて生まれた「郷土料理」が各地に伝承されています。また、高温多湿の気候のもとで作られる、**味噌や醤油**に代表される発酵食品の風味やうま味も日本の食文化に一役買ってきました。

和食に欠かせない要素が**だし**です。だしはさまざまな料理に用いられますが、だしを抽出した昆布はおでんなどに、煮干しは佃煮などに、かつお節はふりかけなどにすることができます。**「もったいない」の精神**で食材をしっかりと使い切る工夫ができることは、食品ロスの取り組みとも親和性が高いといえるでしょう。

好きな和食ランキング

- | | | | | | |
|-------|-------|---------|--------|---------|-----------|
| 10歳以下 | 1位：寿司 | 2位：から揚げ | 3位：うどん | 4位：タコ焼き | 5位：梅干し |
| 40歳代 | 1位：寿司 | 2位：天ぷら | 3位：うな重 | 4位：から揚げ | 5位：しょうが焼き |

1月生活目標振り返り

※ひあっしー「自分の力で」の能力との関連

『自分にきびしく、生活リズムを整える』

- 早寝、早起き、朝ご飯を心がけよう 
- 昼休みは外で元気に遊ぼう 
- よい言葉づかいをし、相手の気持ちを考えよう 
- うがい、手洗いを実践しよう 

過去最大規模で**インフルエンザ流行中**。手洗い、うがい、換気、予防マスクの徹底を。
運動、栄養、睡眠で免疫力アップ。
・相手に自分の気持ちを伝える、望ましい人間関係を築き、保つこと、大人の私たちが、子ども
の良き手本となりましょう。相手を傷つけない、
相手を思いやることについて。



『一月往ぬる 二月逃げる 三月去る』



3日(月) 委員会・代表委員会	18日(火) たてわり遊び
4日(火) 児童集会(保健)	19日(水) お話の部屋(昼休み)
5日(水) 入学説明会	25日(火) 全校集会(皆勤賞表彰)
6日(木) 3年社会科見学	26日(水) 1年幼保交流会
12日(水) 学校評議員会・学校評価委員会	28日(金) 6年生を送る会
14日(金) 授業参観・懇談	28日(金)～3/10日(月)
18日(火) ひあしっ子育て実行委員会	まとめウィーク(全校5校時、昼休みなし)

市PTA研究大会

1月18日、市PTA研究大会で、中村文昭氏(黒猫カンパニー代表)のご講演の内容から。中村氏は、人との出会いを大切にされ、人とのつながりづくりから、ご自身の人生を切り開いてこられました。今では、年間300回以上の講演依頼を受けるほどになっています。**親の子育てで大事なことは、子どもの話を最後まで聞き、前向きな言葉を変え続けること、そして、親自身がポジティブに生きているさまを手本として示すこと**、を語られました。私自身も、お話を参考にして、子ども達との接し方を改良していきたいと思いました。



16歳未満はSNS禁止へ オーストラリアで新しい法律

オーストラリアで2024年12月、16歳未満の子どもの交流サイト(SNS)利用を禁止する世界初の法律がつけられました。インスタグラムやフェイスブック、TikTok、Xなどが対象で、早ければ1年後から始まります。

子どもがSNSの動画を見て自分の見た目に自信を無くし、拒食症になったニュースなどが相次いで伝えられ、規制を求める雰囲気が高まりました。**SNSの利用が、暴力や犯罪を引き起こしたり、学校の集団いじめの原因になったりする**との指摘も出ていました。SNSを運営する会社は、子どもの利用を防ぐ対策を取らなかった場合、最大4950万オーストラリアドル(約50億円)の罰金を払わなければなりません。

交流サイト(SNS)で子どもに**悪い影響がある有害コンテンツ**や、**中毒性が指摘されているショート動画**から子ども遠ざけるため法律をつくる取組は各国で進められています。

◎フランス：15歳未満の子どもは、保護者の同意なしでSNSは利用できない。

◎イギリス：SNSの会社は、子どもの有害コンテンツへのアクセス防止策をつくらなければならない。

◎アメリカ：フロリダ州で、動画の連続再生するSNSアカウントを14歳未満が作るのを禁止。

◎日本：インターネットを利用する未成年者の保護を政府が検討中

諫小の子どもたちのインターネットやSNSの利用やショート動画等の視聴状況には、危機感を覚えています。ゲームや動画にはまって生活が不規則になり、学習に意欲を向けられなかったり、ライン等で好ましくない会話をしたりと、心配は膨らむ一方です。オーストラリアの法制化をきっかけとして、学校が、保護者がすべきこと、できることは何かを再度考え、指導・実践していかねばならないと強く思うのです。

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う。

(2) 流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。なお、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満は2回となります。

(3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(6) 室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう

「咳エチケット」でほかの人にうつさない

◆咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときは、手やティッシュなどで口と鼻を覆う。

すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1メートルから2メートル飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。

こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

