

# 武西っ子

令和2年1月30日発行  
 春日部市立武里西小学校・学校だより  
 春日部市大場822-1  
 発行者 校長 横崎 剛志  
 TEL 048-733-7701 FAX 048-733-7703

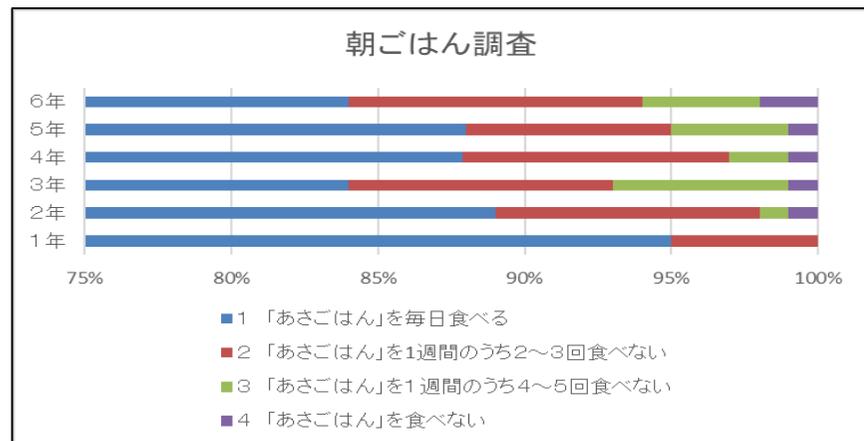
児童数  
540名

## 「朝ごはん」の大切さ

校長 横崎剛志

「早寝・早起き・朝ごはん」子供たちの生活習慣を整える合言葉です。これは、子供たちが健全に育っていくために、欠かすことができないことです。どれも大事なことでありますが、食育という視点から武西の子供たちの「朝ごはん」の様子についてお知らせします。

本校では、長谷川栄養教諭が「早寝・早起き・朝ごはん」調査を行っています。昨日何時に寝たか、今日何時に起きたか、そして今日食べた朝ごはんを何を食べたかを調べる調査です。その結果、「朝ごはん」についてはこのような状況でした。



学年が上がるにつれて、毎日食べる子が減り、食べない子が増える傾向があります。学校で1日元気に過ごすことができない子が増えてしまうのです。

【長谷川栄養教諭からのアドバイス】

朝ごはんを食べることで、体の良いことが3つあります。

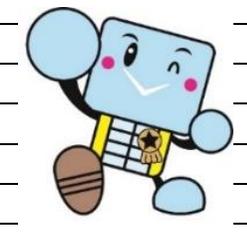
- 朝ごはんを、体温が上がります。寝ている間に人間の体温は、だんだん下がるのですが、朝ごはんを食べることで、体の中に栄養が行き渡り体温が上がります。ちょうど、午前中の準備運動をした状態になります。特に、「たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・大豆製品）」をしっかり食べると、より効果的に体温が上がります。
- 朝ごはんを食べると、脳が目覚めます。人間の脳は、炭水化物を消化して、作られる「ぶどう糖」を栄養にしています。朝ごはんを食べた、ごはん、パン、うどんが、消化されて、ぶどう糖になり、血液によって、脳に運ばれます。脳に吸収され、活発に動き出します。だから、午前中の授業に集中して取り組むことができるのです。
- 朝ごはんを食べると、おなかがすっきりします。寝ている間に、消化されて、胃や腸は空っぽになります。そこに、朝ごはんが入ってくると、胃や腸が動き出します。すると、排便をしなくなります。朝ごはんを食べて、1時間ぐらいの間に排便ができるようにしておくと、気持ちよく一日を過ごすことができます。

朝ごはんは、1日の最初の食事です。寝ていた体が朝ごはんを食べることで、「朝が来たよ！一日が始まるよ！」とスイッチを入れるのです。だから、「朝ごはん」はとても大切な食事なのです。

日	曜	12月の行事予定
1	火	生活表彰朝会 6年：中学校1日入学 競書会2日目
2	水	さんすうタイム 委員会活動
3	木	A：えいご B：すこやか
4	金	A：すこやか B：えいご
5	土	月曜日課5時間 14時25分下校 給食あり
6	日	
7	月	読書タイム
8	火	児童集会
9	水	さんすうタイム クラブ活動 4年：校外学習(児童館コスモス)
10	木	A：えいご B：すこやか
11	金	A：すこやか B：えいご さわやか相談員木村先生来校
12	土	
13	日	
14	月	読書タイム 6年：薬物乱用防止教室
15	火	学級活動 5時間授業 15時下校
16	水	さんすうタイム クラブ活動 眼科検診(1,2,3,5年生)
17	木	A：えいご B：すこやか 5時間授業 15時下校
18	金	A：すこやか B：えいご
19	土	
20	日	
21	月	読書タイム
22	火	学級活動 給食最終日 4時間授業 13時30分下校
23	水	学級活動 3時間授業 11時30分下校
24	木	2学期終業式 11時30分下校
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	大晦日

12月の生活目標  
だまってそうじをしよう

【校内書きぞめ展 公開日】  
 12月3日(木)、4日(金)  
 16:00～16:40  
 12月5日(土)  
 15:00～16:00



冬季休業日(～1/7まで)

【1月当初の予定】1月 8日(金) 3学期始業式 11時30分下校 一斉下校  
 1月12日(火) 給食開始 集金日 身体測定(4～6年、456組)  
 1月13日(水) 身体測定(1～3年)

★感染防止対策のお願い★  
 ①本人又は同居家族に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を見合わせていただくよう、宜しくお願いします。この場合、出席停止となります。  
 ②本人又は同居家族がPCR検査を受ける際には、必ず学校へ連絡をください。  
 ③登校後に、発熱又は風邪症状が出た場合には、保護者にお迎えをしていただきます。この場合も出席停止となります。  
 ※引き続き、学校も感染防止対策として、健康観察・手洗いの徹底・換気・消毒等に努めていきます。

## 6年:校外学習 東武動物公園(11/5)

天候にも恵まれ、楽しく行ってくることができました。班で協力してチェックポイントを通過したり、動物の生態を学習したりしました。最高学年の思いでの1ページに刻まれたことと思います。



### 【6-1 女子】

やっと1組の友達とたくさん遊べたなと思いました。修学旅行の2日分にはかなわないかもしれないけど、1日でも楽しい思い出ができて本当に良かったです。



### 【6-2 女子】

意見が分かれたり、途中ではぐれたりするのではないかと考えていました。けど、一人一人が相手の意見を聞き、一緒に行動ができて、みんなが楽しめて、良い思い出になりました。



### 【6-3 女子】

ホワイトタイガーとフラミンゴを調べたときは「へーっ!」と思ったこともありました。カワセミに初めて乗りました。こわかったけど、ずっと笑顔でした。鎌倉には行けなかったけど、良い思い出ができました。



## 5年:校外学習 筑波山(11/12)

秋晴れの中、筑波山登山へ行きました。初めて登山をする子が多く、不安な中でしたが、声を掛け合って登る姿が印象的でした。頂上から見下ろす景色は、まさに絶景でした。



### 【5-1 男子】

全員が頂上まで登山できたことが一番のおみやげでした。助け合い、はげまし合い、協力することを学びました。



### 【5-2 男子】

登山をあまく見て、実際に登ってみるととても苦しかったです。何事もあきらめずにやると、最後には必ずつかれをふき飛ばすことが起こると学びました。



### 【5-3 女子】

楽しかったことは、つかれた後に食べたお弁当です。とてもおいしかったです。前の人が後ろの人に声をかけるなど、優しさを学びました。



## ★校内持久走大会★

上: 1年生  
下: 2年生



上: 3年生  
下: 4年生



5年生



6年生



屋内で過ごす時間が増えてしまった今年ではありましたが、子供たちが一生懸命走る姿が見られたことが何よりもうれしいことでした。

目標に向かって頑張ることや苦手なことも頑張る姿勢を大切にしていける武西っ子がたくさん見ることができました。

保護者の皆様、当日までの体調管理や当日の応援、ありがとうございました。

## 交通安全教室



1年生の様子



3年生の様子

この安全教室を通して、交通安全への意識を更に高くもち、武西っ子の交通事故ゼロを目指しましょう。

また、登下校中の安全を見守って下さっているボランティアの皆さん、これからも児童の安全のために御協力をよろしくお願いいたします。

【安全主任】

## 赤い羽根募金のお礼

# 12405円

募金が集まりました。

この募金は、お年寄りや障がいのある人、子育て中の人など、くらしていくのに助けが必要な人たちのために使われます。この機会に、福祉について話合ってみてもいいですね。

御協力、ありがとうございました。