

すこやか北星



子どもの健やかな成長のためにできることは！

「成長スパート期」という言葉をご存知でしょうか。

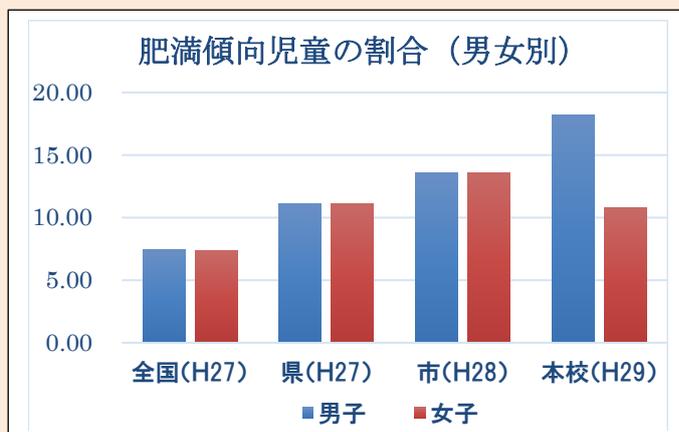
子どもの身長が急激に伸びるタイミングは2度あります。1度目は、生まれた直後。そして、そのおよそ10年後が、2度目の成長のピークです。女子は11歳ごろ、男子は13歳ごろで1年間に7センチ、8センチ、伸びる子だと10センチも伸びます。この2つの時期を「成長スパート期」といいます。

特にこの時期は、たんぱく質を主にした「バランスの良い食事」をとることが大切です。また、睡眠中に成長ホルモンが分泌されることから「十分な睡眠。小学生は8時間」と「適切な運動」が大切です。

ところが、その大切な時期を控えた子どもたちに心配な傾向が見られます。それは、肥満です。

このグラフは、本校の今年度の肥満傾向児童の割合を全国、県、市と比較したものです。肥満傾向の児童の割合が大変多いことを示しています。特に男子が多いのが分かります。

その原因として考えられるのは、まず、今の子どもは昔の子どもに比べて、食事の時間や就寝時間が遅くなり、昔は8時に寝ていた子どもたちが、今では10時を過ぎても起きているのが稀ではなくなったということがあります。また、ゲーム・スマートフォンの普及や安全性の問題などから外遊びできる場所が減り、放課後の運動量が著しく低下していることもあります。さらに、食事は低カロリーな魚や野菜中心の和食から、高カロリーの肉食中心に欧米化し、街には高カロリーで



栄養の極めて低いジャンクフードがあふれています。このような生活のリズムの乱れや環境、食事の変化などが肥満化傾向に拍車をかけていると考えられます。

さらに本校では、震災後校舎改築に伴い、校庭・体育館の運動制限がなされ、遊具も一時撤去されている状態です。また、プールも数年間使えない状況にあり、運動量の不足も否めません。また、徒歩通学児童が少ないことも原因の一つと考えられます。

本校もこの事態を重く受け止め、体育部・児童会体育委員会と連携した遊びの奨励。保健部・児童会保健委員会による、規則正しい生活習慣の啓蒙。給食部・児童会給食委員会による、食習慣についての啓蒙と食育指導。さらには、食生活に関する講演会や徒歩による登下校の啓蒙、帰宅後の望ましい生活の仕方、医療機関との受診勧告などに取り組んでいきます。

ご家庭でも、以下のことに是非心がけさせてください。

- ・朝食は必ず食べる。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・好きなものばかり食べない。
(汁物、副菜もバランスよく食べる)
- ・おやつは時間や量を決める。
- ・外遊びやお手伝いでこまめに体を動かす。
- ・メディアの使用時間を決める。
- ・夜は早く寝る。(最低8時間を確保)



子どもの健やかな成長のためには、まず、教師や保護者は、肥満予防や成長スパート期の大切さをしっかり認識することが必要だと思えます。また、将来に向けて、子どもが望ましくしっかり成長できる環境を大人が整えてあげることが大切なのではないのでしょうか。

須二小運動会！ 温かい応援を！

子どもたちは、毎日、13日（土）に行われる運動会に向けて懸命に練習に取り組んでいます。本番では、これまでの練習の成果を十分に発揮してもらいたいと思います。保護者・地域の皆様には、子どもの頑張る姿に温かいご声援をお願いします。

さて、今年のスローガンは、4年1組木船ひかるさんのアイデアをもとに「出しきろう 一人一人の持つ力」と決まりました。

出しきろう 一人一人の持つ力

最後の運動会 6年1組 馬場 晶珠

私が最後の運動会にどんな決意をもって望むかという、1年生が「二小の運動会楽しいなあ。」と思ってもらえるようにすることです。また、私にとっても小学校最後の運動会です。校歌を大きな声で歌ったり、審判係の動きをきびきび動いたり、鼓笛の演奏をカンペキにしたりして今の自分の最高の力を出したいです。

私も1年生の時も2、3、4、5年生の時も運動会はとても楽しかったのです。今年も私たちの手でみんなの心に楽しい思い出が残る運動会にしたいと思います。

6年2組 安齋 朴音

ぼくは、**紅組の応援団長**として、みんなをまとめあげ、精いっぱい応援をし、演技でも、応援でも、態度でも勝てるよう、気持ちをしっかり作っていききたいと思います。**みんなのあこがれ**になれるようにがんばっていきます。

6年3組 大橋 琉人

ぼくは、**白組応援団長**として、白組に勝利をもたらす応援をしていきたいです。そのために、白組みんなに大きい声で応援を送ります。そして、**見ているみなさんに「白組はすごい」と**思われる演技をみんなでやりたいと思います。

《開会式役割児童》

開会式進行 6年 薄井梨咲 菅原まひる
布田颯人
開式の言葉 1年 只野 在 佐藤成真
須田紗也乃
国旗 6年 馬場晶珠 矢吹優弥
校旗 6年 小野光梨 駒木根凜
優勝トロフィー返還 6年 深谷旺輔
誓いの言葉 6年 田家海凧 車田彪流
閉式の言葉 2年 高橋稜汰 伊藤 翼
鈴木優芽

《閉会式役割児童》

閉会式進行 5年 佐藤未来 五十嵐広洋
閉式の言葉 3年 山寺允斗
成績発表 6年 吉村彩乃 外川洸太
優勝トロフィー授与（応援団長）
校歌斉唱指揮（合奏部部长） 6年 薄井梨咲
閉式の言葉 4年 瀧川 漸 米倉攻明
○応援団 紅旗 6年 秋野星空 紅大太鼓 6年 熊田悠希
白旗 6年 鈴木嵩彬 白大太鼓 6年 山寺優成
○ラジオ体操（体育委員長） 6年 高橋心優
○プログラム題字 6年 須田菜月

みんなの思いがつまったバトンをつなげ！ 須二小リレー！

	下学年女子リレーメンバー				下学年男子リレーメンバー			
	紅組		白組		紅組		白組	
	赤	黄	白	青	赤	黄	白	青
一走（1年）	柳田璃音	遠藤花純	馬場葵羽	石岡彩空	佐藤蒼士	服部晃人	渡辺理仁	草野 藍
二走（1年）	石山莉帆	馬場悠衣	渡邊莉來	山寺咲翠	柳沼 絆	薄井翔音	佐藤 昊	原 万平
三走（2年）	加古陽向	池島怜奈	宇内芽奈	国井未来	伊藤 豪	遠藤大夢	齋藤大耀	高崎隆太
四走（2年）	芳賀優那	薄井 佑	小林璃子	池田詩愛	近内正英	面川 零	小熊飛成	遠藤 碧
五走（3年）	鈴木杏梨	熊田結衣	柳沼 奏	小野菜々子	安部孝輔	根本 律	和田光太郎	川上泰平
六走（3年）	関根堇花	矢内有彩	岩本茉紘	松井彩華	服部晃生	鈴木拓磨	望月紘人	小針颯太

	上学年女子リレーメンバー				上学年男子リレーメンバー			
	紅組		白組		紅組		白組	
	赤	黄	白	青	赤	黄	白	青
一走（4年）	寺澤咲輝	齋藤美希	平山 凜	平原真緒	町田惇十	松井祐磨	長尾 宙	村山 武
二走（4年）	伊藤 滯	宗像穂乃香	村田明香	井上知優	井野元健琉	岩本大輝	遠藤羽夢	根本 奏
三走（5年）	渡部奈々	小日向由希	池島祐奈	郡部滯優	山本朋樹	熊田永遠	八束海人	柏木 望
四走（5年）	藤田リリ	薄井柚花	鈴木琉那	佐藤 詩	五十嵐広洋	飯森 昊	鵜沼レオ	薄井 嶺
五走（6年）	平原由唯	橋本 楓	高橋心優	羽田紫音	山崎雄登	矢吹優弥	高崎悠央	吉川大智
六走（6年）	田家海凧	菊地悠梨子	柳沼美姫	小林美空	大森竜也	根本颯汰	車田彪流	井上開智