



学校だより

令和4年度坂城小学校
児童会



児童会長として

前澤 快

僕は令和四年度坂城小学校の児童会長になった前澤快です。児童会長としてみんなの声をかけ、助け合える坂城小学校にしていきたいです。そのために大切にしたいことは二つあります。

一つ目は仲良くなるための「かかわり」です。具体的には、姉妹学級や全校で遊んだり姉妹学級で掃除したりすることです。少なくとも二週間に一回くらいは違う学年同士で遊ぶ時間を作りたいと思います。遊びたい内容はアンケートを取って決めます。また、掃除も、クラスだけではなく姉妹学級や他のクラスとでもできるといいなあと思っています。

二つ目はあいさつです。まだ恥ずかしいとかめんどくさいという理由であいさつをできない人が多くいます。児童会長として全校の皆さんと、あいさつをするよさについて一緒に考えていきたいと思えます。

活動の中では去年の六年生が取り組んでいた坂城っ子ポイントの仕組みなども参考にしながら、全校のみんなが進んで活動に参加できるようにしていきたいです。

僕は児童会長としてこのようなことを実行して全校みんなの声をかけ助け合える坂城小学校にしていきたいです。

全力挨拶ですてきな坂城っ子

竹鼻 咲羽

今年度、坂城小学校副児童会長になった竹鼻咲羽です。

私は全校のみなさんが「誰にでも声を掛け合い助け合う学校作り」を目指しています。コロナ禍で交流が難しい中、私が考えたのは名刺作りです。名刺を作って渡し合えば、顔や名前を知ることができると思いました。顔や名前を知っていれば声をかけやすいからです。とはいえ、すぐには話せないかと思えます。そのため挨拶を全校で全力で取り組みれば良いと思います。そうすれば全校の仲が縮まり、同時に挨拶も素敵な学校になると思います。私が特に大切にしたいことは、相手の目を見て大きな声で挨拶することです。

これからは、全校のみなさんが、相手の目を見て大きな声で挨拶ができるよう、全力で取り組んでいきたいです。



▲(左から)竹鼻副会長 前澤会長



牛乳や乳製品は、体に吸収されやすく、豊富なカルシウムの供給源として積極的にとりたい食品ですが、これからの季節は暑さに負けない体づくりにも役立ちます。牛乳や乳製品にアレルギーのある方は、大豆や大豆製品、小魚、海藻、小松菜などの青菜類でカルシウムをとりましょう。

牛乳を飲もう

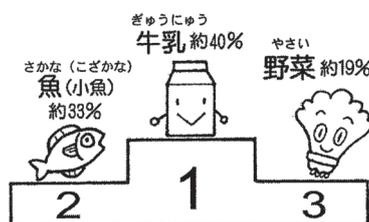


食育だより

運動後の体のケアに効果的

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的にはたらくといわれます。

体内へのカルシウム吸収率は牛乳・乳製品がダントツです！



暑さに負けない体づくりのために

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」で夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがよいといわれています。

食育・学校給食センター
82-2559

