



学校だより

声をかけ合いみんながつながる坂城っ子

坂城小学校児童会長 吉田^{もえ}萌玲

今年度、坂城小学校の児童会長になった吉田萌玲です。私はこの学校を全校一人一人が得意な事を伸ばし、みんながつながる学校にしたいと考えています。新型コロナウイルスの影響で、全校が集まる機会が少なくなっていました。それでも、あいさつや他学年との交流などで、よりお互いを知って全校195人が仲良くなっほしいと思います。今年度のスローガンに「声をかけ合いみんながつながる坂城っ子」をかかげました。

そのために、今、全校で取り組んでいることが2つあります。

1つ目は、各委員会が設定した課題にチャレンジしていく坂城っ子ポイントです。毎日設定したチャレンジ課題を達成することができたら、学有林の木で作った坂城っ子ポイントをメーターに入れて、たくさん貯まったら、みんなで楽しいことをしたいと考えています。どんどん増えていくポイントが目に見えるので、自分たちの成長が分かります。げたばこのくつをそろえるなどの課題を意識して生活できるように頑張りました。

2つ目は、当番活動をするときにベストを着ることにしました。それは、当番活動している人がしっかり



と役割を担い、責任感をもてるようにするためです。また、ベストを着ていると、学校のために活動していると分かるので、他の人は「ありがとう」や「ごきうさま」などの声をかけることができます。声をかけられると委員の人もやる気が高まり、つながりも生まれていきます。

今、坂城小学校では、この2つの取り組みを通じて、みんなが声をかけ合い、協力しています。よりよい学校になるために、全校がつながる活動に取り組んでいきたいと思っています。

食育だより



食育・学校給食センター
☎82-2559

こまめな水分補給で

熱中症を予防しましょう

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。自覚症状がないまま脱水がすすむ場合があるので、水分補給は、「のどがかわく前に少しづつとる！」ことが大切です。ふだんの水分補給は甘みの含まれない水や麦茶が適しており、コップ1杯位を少しずつ飲むと吸収がよいです。

スポーツなど大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどの飲み物で汗と一緒に失われるナトリウムやカリウムなどを補うことが必要になります。



糖分の取り過ぎに気を付けましょう！

甘くて冷たいアイスやジュースは、おいしいですが控えめに、おやつこの時間と量を決めてとるようにしましょう。

旬の野菜や果物を牛乳や麦茶などの飲み物と上手に組み合わせると、不足しがちなビタミンやミネラルも補えます。

