



不忘山

平成29年

5月12日

第3号

(文責：教頭)

「はやね はやおき あさごはん」、交通ルールを守りましょう！

(学校のホームページ → www.fukuoka-e.shiroishi-c.ed.jp/)

「ペットボトル症候群」

5月になって朝晩はまだ肌寒い日があるものの、だいぶ暑くなってきました。校庭で遊んできた子どもたちは、汗びっしょりです。

このような時期になると、注意しなければならないのは、ペットボトルのガブ飲みです。

最近、10代～30代の世代に「ペットボトル症候群」という現代病が増えているという話を聞きました。砂糖がたくさん入った清涼飲料水を大量に飲むと、血糖値が高くなって、のどが渇き、その渇きをうるおすために、さらに、清涼飲料水を飲む。すると血糖値が高くなり、また、また、のどが渇いて清涼飲料水をたくさん飲み、さらに以前より血糖値が上がる、という悪循環を繰り返すそうです。場合によっては、急性の糖尿病になり、さらに最悪の場合には、昏睡状態に陥ってしまうこともあるそうです。



ペットボトル症候群は、本人が無自覚のまま悪化しているケースが多いそうです。体がだるい、喉が渇く、トイレに行く回数が増える、などの症状があればペットボトル症候群であるかもしれません。清涼飲料水には、以下の糖分が含まれています。ものすごく甘いことがお分かりになるかと思います。

| | |
|-------------------|----------------|
| ○コカ・コーラ(500ml) | 約50g(角砂糖約16個分) |
| ○甘さ控えめコーヒー(500ml) | 約21g(角砂糖約7個分) |
| ○ポカリスエット(500ml) | 約33g(角砂糖約11個分) |
| ○CCレモン(500ml) | 約50g(角砂糖約16個分) |



誤解のないように申し添えておきますが、清涼飲料水やスポーツドリンクがいけないのではなく、飲む量があくまでも問題だということです。

1000mlのペットボトルを毎日、続けて飲むというようなことをしなければ大丈夫だそうです。

これから暑さは、さらに厳しくなっていきます。清涼飲料水やスポーツドリンクを、水代わりにガブ飲みすることだけはさせないようにしたいものです。ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

運動会に向かって

大型連休が終わり、福岡小学校の児童の次の目標は運動会です。1年生から4年生は踊りや徒競走の練習に一生懸命に取り組んでいますし、5年生や6年生は自分の競技の練習だけでなく運動会を作っていくために児童会の中心としての準備にも取り組んでいます。先日は代表委員会で運動会のスローガンが決まりました。

紅と白 正々堂々勝利をつかめ

です。

今週と来週は毎日1時間(あるいは2時間)運動会の練習が学年ごと予定されています。頑張っている子供たちですが、練習が進むと子どもたちも疲れがたまることも予想されます。

まずは食事をしっかりととり、早く寝ること。汗をかいた体を清潔にすることも大切です。体調を崩して本番に出られないということがないよう、ご家庭でのお声掛けをよろしくお願いいたします。

■ 5月の予定

- 12日(金) 運動会全体練習
- 14日(日) PTA奉仕作業6:30
- 15日(月) 運動会全体練習・眼科検診・係児童打合せ
- 16日(火) 朝会・発達検査(2・5年)
- 17日(水) 運動会総練習8:40入場
- 19日(金) 運動会前日準備(4・5・6年生) 14:30
- 20日(土) 運動会
- 21日(日) 運動会予備日【20日できなかった場合はこの日に運動会開催】
※20日実施した場合お休みです。
- 22日(月) 振替休業日
- 23日(火) 運動会予備日【20日・21日ともできなかった場合はこの日に運動会開催】
※全校お弁当の日
- 24日(水) 集金日・プール清掃(5・6年生) 内科検診(4・5・6年)
- 25日(木) 委員会活動
- 26日(金) ショート避難訓練・下校指導訓練(地震想定地区ごと)
- 29日(月) 3年交通安全教室(南蔵王自動車学校)
- 30日(火) 朝会・4年校外学習(白石うーめん工場)・内科検診(1・2・3年)

■ もくもく清掃実施中

今年も昨年に引き続き掃除の時間はもくもく清掃を頑張っています。1時になると音楽が流れ、全校児童が一斉に掃除をします。お話をしない、そしてほうきを使わないで雑巾だけで掃除をしています。児童の昇降口前から職員玄関前までは2年生の担当。2年生は小さな体で一生懸命掃除をしています。他の学年も真剣に掃除をしています。

残念ながら少しお話の間こえる学年もあるみたいですが、全校児童が黙って「もくもく清掃」ができるようがんばっていきます。



■ 今年で144歳

「第七大学区第三中学区第十八番小学校」「第七大学区第三中学区第十九番小学校」
お家の方は何のことかご存知ですか？

5月10日は福岡小学校の誕生日、開校記念日です。一昨日の朝会で校長先生から福岡小学校の歴史についてお話がありました。上の二つの小学校は昔の蔵本小学校と八宮小学校の事だそうです。今年で福岡小学校は144歳です。

明治6年5月10日、福岡小学校の前身である蔵本小学校ができたことが開校記念日の由来です。校長先生のお話によると、学区には4つの分校があって、学校の場所がいろいろ変わったそうです。106年前(明治44年)今の場所に福岡小学校が建てられ、78年前に講堂ができ、プールは校庭の中に49年前にできたそうです。その他学校生活に関するお話があり、昔は1000人も児童がいたことやプールができる前は白石川で水泳の練習があったこと、大きな岩や二宮尊徳像、大きな榎の木が校長先生の子どもの頃からあるものとして覚えていらっしゃるという話をうかがいました。

歴史のある福岡小学校で学べることを誇りに思い、これからも学校を愛する気持ちをもって学校を大切にしてほしいと思います。

