



試すっ子

学校教育目標「試す人になろう」 No.2

避難訓練、100点満点

校長 中野 主税

昨日、地震を想定した避難訓練を行いました。本校では、年間数回、火災や土砂災害、地震等を想定した訓練を行っています。今年度に入って初めての訓練でしたが、子供たちは、「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない（お・は・し・も）」の約束を守って静かに真剣な表情で避難することができました。

「訓練は本番（災害時）の時のように、本番（災害時）は訓練の時のように」という思いで、子供たちが意識して避難訓練に臨むことができ、本当に素晴らしかったです。子供たちには、「今回の避難訓練も100点満点だと伝えました。」

今後の訓練でも、「誰一人として死者や怪我人を出さない」という強い決意で、教職員も子供たちと共に訓練に取り組んでいきます。

保護者の皆様、20日（土）の引渡し訓練への御協力、どうかよろしくお願いします。

毎日の食生活を見直すと・・・

本校でも共働き世帯が増え、毎日お忙しい日々をお過ごしの方が多いことと思います。「毎朝、朝食を食べさせて我が子を何とか学校へ送り出すだけでも大変なのに、食生活の見直しなんて、なかなかできない」というお声が聞こえてきそうですが、少し関心をもっていただきたいこと、頭の片隅に入れておいていただくと嬉しいことを書かせてください。以下、箇条書きでお伝えします。

- 毎日の食事で、ミネラルとビタミンをいかに体にとり込んでいけるかが大切。ミネラルとビタミンは人間の体で作ることができないので、食事などでとる。
- 日本は、世界の中でも添加物の種類や添加物の含まれる食品数が多い国。特に、「リン酸塩」が多くの加工食品に添加され、ミネラルが人間の体に吸収されるのを邪魔している。
- カットして袋に数種類入っている野菜は、塩素系の液体で洗っているため、手軽であるができるだけ自分でカットした野菜で調理する方がよい。キャベツ単独の野菜などで1/4カットしてあるもので消費期限が迫っている野菜の方がいい。カットした面が少し茶色くなっているが、その茶色くなる成分がミネラル。体に摂取したい成分。

私たちは、忙しい毎日の中で、つつい手軽なスーパーでのお惣菜やお弁当を買ってしまいます。それが悪いことではありませんが、「ミネラルをとれる食事」というテーマを少し頭に入れて食生活に生かしていただければ、それが御家族の健康につながります。10年後、20年後の健康のために、食生活を見直し、腸の環境を整えていきましょう。