

# かけはし

## 沖代校区 青少年健全育成協議会総会

7月14日（土）に行われました。中津警察署の生活安全課の方が来られ、子どもたちを取り巻く状況について話して頂きました。

ネットの普及やコミュニケーションの希薄さが進む現在、是非自分の子どもたちとは、共通の話題を持って会話をしてもらいたいことをお願いしていました。

その後、中津中と豊陽中の校区に分かれ、それぞれの校長との懇談を行いました。

沖代校区の危険マップについては健全育成会会長や事務局長、自治委員さんと把握しています。

### 連携

### 危険箇所の把握

### 要望

## 地区連絡会で出された要望・意見

6月に行われた地区連絡会では、各地区からたくさんの意見や要望が出されました。職員会議の中で議論し、〈学級や学年で指導できること〉と〈関係機関等に要望していくこと〉に分けて、保護者の皆さんへはすでに配布しています。また、沖代校区の危険箇所についてもお知らせしています。

金手沖代地区では分譲地ができ、これから、車の通行量が増え、狭い道路で大変危険であること。他地区においても、車の通行量の増え、子どもたちの登下校が大変危険であることがわかります。また、街灯の設置や道路の整備についても要望されています。

今後の進め方として左記の健全育成会と連携しながら関係機関（市 教育委員会・道路課 県 土木事務所）に要望していきます。

## ～規則正しい生活をキープする 夏休み～

7月21日から夏休みが始まります。長い夏休みで、夏休みの中盤になると、食生活のリズムが崩れがちになります。そして、「夏バテ」を訴える子どもたちの声が聞かれるようになってきます。私たち大人も同様かもしれません。

汗で失われたビタミン、ミネラルをきちんと補給しなければ疲れがたまりだるさを感じるのが「夏バテ」ですから、このビタミンとミネラルをきちんと補給しなければなりません。それには、まず、一日三食しっかり食べることが基本です。「早寝、早起き、朝ご飯」という基本的な生活習慣をキープして、夏休みを過ごすことが、どんなサプリメントよりも、夏バテにならない一番の方策です。1回ごとの食事には、主食と副食を揃えることです。ビタミン、ミネラルの豊富な食材を積極的に取り入れ、副食や汁物には、小魚や貝類、野菜や海藻など上手に取り入れていくと、疲れにくい体になると言われています。

特に夏の野菜は色も鮮やかで栄養たっぷりです。夏バテを防ぐビタミンを豊富に含み、まさに猛暑を乗り切る自然な恵みだといえます。イタリアでは、「トマトが赤くなれば医者が青くなる」といわれるそうですが、そんなパワフルなトマトの他、カボチャ、オクラ、ナス、ニガウリは自然の食欲増進剤です。旬の食材をおいしく上手に取り入れて、「元気な夏」を過ごしたいものです。

また、家族で行く、レジャー施設には、スポーツ系の体によさそうな飲料が売られていますが、思い切りゴクゴク飲みたい時は、余分な味わいのない「お茶や水」が一番です。「自然な」喉の渇きにあわせいくら飲んでも飲み過ぎることがないからです。最近では、クーラーによる室内外の温度差も「夏バテ」の原因の一つだと言われています。炭酸飲料とスナック菓子、クーラーの部屋そして、ゲームという過ごし方では、「夏バテ」の心配だけでなく、生活習慣病にもつながる恐れがあります。夏休み、家庭での規則正しい生活をキープし、二学期を迎えてほしいものです。

## 8月6日（月）・・・核兵器の怖さと平和の尊さを語り継ぐ日

1945年8月6日に広島の上空で炸裂した一発の原子爆弾は、人類が核時代に突入したことを告げる恐るべき幕開けを象徴するものでした。そして、戦争によって人類は自滅するであろうことを警告し、戦争か平和かの二者択一の重要な問題に直面させるものでした。その後、核時代に生きなければならない私たち大人は勿論のこと、これからの時代に生きる子どもたちにとって「ヒロシマ」の体験は常に人類生存への戒めであり、平和での原点を意味しています。

8月6日・・・この日を「私たちから子どもたちへ」「子どもたちからその子どもたちへ」語り継がなければならない大事な日です。67年前の出来事であり、教職員は勿論のこと保護者においても全員がこの時代には生まれていません。しかし、真実は語り継がなければなりません。是非多くの参加をお願いします。

# 夏休みに気をつけて ほしいこと

2012



## 自転車の乗り方

1学期に自転車の乗り方が悪くて、自動車の運転手の方から注意されることがありました。危険な飛び出しや、横断してはいけない場所での横断など、自分の命を守るという観点からも、ぜひ、ご家庭でもう一度話し合ってみてください。

## 川や水路での注意



先日の集中豪雨でもありましたように、川や水路は予想を上回る変化をすることがあります。突然の水位上昇や見えない深みなど大人でも予測不可能な事態が起こっています。川や海での魚釣りや水路での水遊びなど、危険箇所には近づかない指導をご家庭でもお願いします。家族で水場に行かれる場合はもちろん、子どもたち同士での遊びの中でも気をつけるよう呼びかけて水の事故をゼロにしたいものです。

**なお、沖代小学校では、水路での遊びは禁止しています。**



## 食について



夏休みにぜひ家族で行ってほしいのが、**砂糖と冷たいものを控える**ということです。暑い日が続くとつい冷たいものがほしくなります。食欲も落ちるのでやはり冷たいそうめんなどが食べたくなくなります。冷たいものは内臓を冷やし消化を遅らせるばかりか胃腸にすごく負担をかけてしまいます。夏に胃腸をいじめると秋になって体調を崩し冬に入院というような事になるのだそうです。冷たいジュースは、子どもにとっては天敵。あまい誘惑に子どもの体はぼろぼろになってしまいます。成長期の児童ですからなおさらのこと気力や根気がなくなったり体力が落ちたり身長が思うように伸びなかったり、視力までも落ちると言われています。朝は暖かいみそ汁やご飯、納豆に梅干しのような昔ながらの日本食が世界でも認められ1番良いのだそうです。甘いパンに冷たいコーヒーの食事を続けていると体が酸性に傾き免疫が落ちて、風邪を引きやすい体質になり、万病の元になる体を作ってしまいます。ぜひこの夏はご家庭の食事に目を向けてみてください。まず健康で元気な体です。

さらに、塩分を控えすぎるのはよくありません。何でもかんでも減塩ではないのです。夏は他の季節よりも汗をかきます。すなわち単純に塩分も必要なわけです。特にスポーツをしたり作業をしたりして汗をかいたときには必要なミネラルが失われています。塩分もその人その人によってとる量が異なって良いのです。

追伸 砂糖は強酸性 塩は強アルカリ性なのですが、人間の体は弱アルカリ性だと免疫力が上がるのが分かっています。酸性になってしまうと免疫力が落ちて病気になりやすい体質になるのです。砂糖を控えて、梅干しを食べることにより体は弱アルカリ性になり夏を乗り切れると言うことなのです。パン・お菓子・ジュースは強酸性、わかめ・のり・みそ汁・梅干しはアルカリ性なのです。