



根小通信

明治6年開校 (開校145年)
 所在地: 仙台市泉区根白石字杉下前15
 Tel: 379-2417 Fax: 379-2546
 校長: 森 直 児童数: 96人



15日から19日まで、「食べ物を大切にすることを深める」「食事の正しい取り方を身に付けさせる」ことなどをねらいとして、給食週間の活動を行いました。計画委員が企画・運営し、給食週間についての紹介や給食に関わる人たちへの感謝の手紙の作成や紹介などを行いました。先週は毎年恒例の「豆つかみ大会」も開催し今年も全校で盛り上がりました。

いよいよ2月、4日には立春を迎えますが、一年で最も寒い時期となります。厳しい寒さの後には春が待っています。校庭で元気に遊ぶ子供たちが春を呼んでいます。今日を含めて学校に登校する日数は、1年生から5年生が39日、6年生は35日です。一日一日を大切に、今年度の締めくくりをしっかりと行い、新しい学年につなげられるよう指導にあたりたいと思います。

根白石小学校でもインフルエンザや風邪による欠席者が数名出ています。大流行というわけではありませんが、油断はできません。ご家庭でも、引き続き、健康管理や予防にご留意くださいますようお願いいたします。また、体調が優れないときや学級閉鎖等でお休みのときは、人が集まる場所(スポ少の練習や児童館の利用なども)を避け、ご家庭で十分休養を取らせてくださいますようお願いいたします。



骨貯金のすすめ

校長 森 直

最近、新聞やテレビで目にする「骨貯金」という言葉。骨の大切さは分かっているけれど、貯金とはどういう意味なのでしょう。日頃、学校では「分からないことは進んで調べること。」と子供たちに話している手前、さっそく調べてみることにしました。

なぜ「貯金」という言葉を使っているのかと言うと、【将来のためにとっても大切で、子供のうちにしかできず、大人になってからでは手遅れなもの】だからだそうです。

つまり、高齢になると怖い骨粗鬆症という病気を防ぐには、「骨量」を多くするのが一番だが、骨量が増えるのは、0～20歳まで。だから大人になってから、いくら頑張っても骨に良い食事や生活をしていても骨量を多くするのはとても難しいということなのです。この大切な時期に、ファーストフードやお菓子などに偏った生活をしていたり、家の中でゲームばかりして運動不足だったり、ダイエットをして栄養不足になってしまったら…。

根小の子供たちは、休み時間や放課後に外で元気よく遊んでいます。また給食もしっかりと食べています。しかし、運動や食生活には個人差があります。残り数年間で骨量をできるだけ多く貯金してほしいので、学校生活・家庭生活で気を付けるべきことを調べてみました。

1. Ca (カルシウム) を毎日少しずつ摂る。(乳製品、緑黄色野菜、海藻類、大豆加工品)
2. Ca を吸収するためにビタミンDを摂る。(乾燥きのこ類、卵黄や魚類)
3. 日光を浴びて皮膚でビタミンDを作る。(1日15分、両手と顔に日光を当てる)
4. 1日3回の食事をバランスよくしっかりと食べる。(タンパク質も大切)
5. 運動で適度な負荷を与えて、強い骨にする。(ジャンプ、縄跳び、スクワットなど)

規則正しい生活が骨にとっても大切だったということ、本人はもちろん、学校や家庭の役割も大きいということが改めて分かりました。小学校を卒業しても、こつこつと貯金をしていってほしいと思います。

2月の行事予定

日	曜	行事名
1	金	6年座禅体験(満興寺) 1年見松寺東堂さんから節分の話聞く会
2	土	
3	日	
4	月	代表委員会
5	火	
6	水	新入学児童保護者説明会 1・2年4校時限 1・2年弁当日
7	木	根白石中学校オープンスクール PTA本部役員会
8	金	子供を守るうデー スクールカウンセラー相談日
9	土	
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	音楽朝会 読書週間(~15日)
13	水	業間短縮4校時限(職員研修のため) 1~5年弁当日
14	木	縦割り遊び
15	金	
16	土	校内書きぞめ展 9:00~16:00(視聴覚室)
17	日	
18	月	代表委員会 校内書きぞめ展(~28日)

19	火	音楽朝会 1~5年授業参観・懇談会 PTA学年委員・専門委員決め
20	水	
21	木	
22	金	スクールカウンセラー相談日 学校支援ボランティア代表者会
23	土	
24	日	
25	月	アセ踊り感謝の会 委員会活動
26	火	朝会
27	水	6年授業参観・懇談会
28	木	

◇3月の主な行事予定◇

日	曜	主な行事
4	月	6年生を送る会 PTA拡大役員会・運営委員会
8	金	施設開放運営委員会
12	火	同窓会入会式 卒業式予行
14	木	全校弁当日 4・5年5校時限・卒業式場準備 1~3・6年4校時限
15	金	卒業式
19	火	PTA新旧本部役員会
22	金	修了式 業間短縮3校時限
25	月	学年末・学年始休業日(~4月7日) 根白石中学校一日入学
27	水	離任式

授業参観・懇談会のご案内 (1~5年生は2月19日 6年生は2月27日)

今年度、最後の授業参観及び学級懇談会を行います。お子さんの学習の様子を参観いただき、また、担任と共に一年間の学習や生活の様子を話し合い、お子さんの成長をご確認ください。多くの保護者の皆様の参加をお待ちしています。

＜日程＞○授業参観 (5校時目)	13:30~14:15
○下校指導	14:15~14:30
○30年度本部役員・学年委員打合せ (校長室)	14:20~14:25
○31年度学年委員・専門委員選出 (児童会室)	14:30~15:00
○学級懇談会 (各教室)	15:10~16:10



＜懇談内容＞・1年間の学習と生活の様子について ・児童の成長の様子について ・春休みの生活について

学校給食に関する標語コンクール

優秀賞 「ささえよ みんなの元気と そのえがお」	(4年))
入選 「きゅうしょくは みんなのえいよう たっぷりだ」	(1年))
〃 「きゅうしょくは モリモリたべて パワーアップ」	(2年))
〃 「きゅうしょくは エネルギーに へんしんだ」	(3年))
〃 「四時間目 まちどおいしいな 給食が」	(5年))



仙台市小中学校書きぞめ展 (県書きぞめ展覧会も同時開催)

○日時:2月16日(土)~18日(月) 10:00~18:30
○会場:仙台市情報・産業プラザ(アエル) [最終日は15:00終了]

＜硬筆の部＞

- 1年
- 2年
- 3年
- 4年
- 5年
- 6年



＜毛筆の部＞

- 3年
- 5年

- 4年
- 6年

仙台市小中学校図工・美術合同展

○開催は、22日で終了しました。

＜出品者＞ 3年
5年
6年

仙台市小学校家庭科作品展

○2月15日(金)~20日(水)
10:00~18:00(最終日15:00終了)

○せんだいメディアテーク 6階ギャラリー
＜出品者＞ 5年
6年

子供たちの活躍が輝いています