

校長室から
(H30年度)

ひがしなら通心

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 48

平成31年1月17日(木)発行

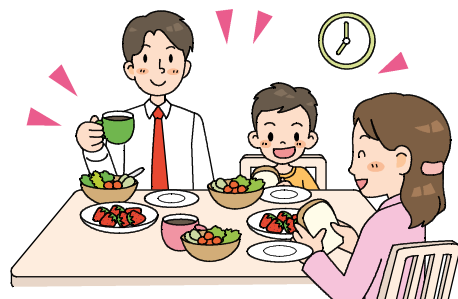
保護者のみなさまへ

～朝食から、新しい年を健康に～

子どもたちは新年を迎え、新たな希望に向かって夢を膨らませていることと思います。今年1年も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、子どもたちには健康に過ごしてほしいと願っています。「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、これは、「早く寝れば、早く起きることができる。そのため、朝に時間が生まれ、『朝ごはん』をしっかり食べることができる。」ということで、三つそろって実行することが大切です。私たちは寝ている間もエネルギーを使いますので、朝のエネルギーの補給は重要です。「朝ごはん」を食べることで、脳に栄養が行き渡ると共に、下がった体温が上がり、子どもたちの「やる気」と「元気」にスイッチが入るのです。また、朝の体温の上昇は免疫力を高め、風邪も引きにくくなるなど、寒いこの時期の健康に、大変よい効果をもたらします。「朝ごはん」を毎朝食べている子どもたちが、生活習慣も身につけ健康で、学力も高くなるといわれているのは、「早寝・早起き」の生活リズムの定着と、朝から頭も体も目覚め、「やる気」と「元気」のスイッチが入っているからです。

食事と脳の働きについても様々な研究が進んでいますが、脳の健康によい栄養素として知られているのは、DHA「ドコサヘキサエン酸」、EPA「エイコサエン酸」(オメガ3脂肪酸の一種)で、イワシやサバ、さんまの青魚(背の青い魚)に多く含まれます。血液をサラサラにして、固くなった脳の血管を柔らかくするため、神経細胞が必要とする酸素と栄養を十分に供給できる状態にする効果も確認されています。このオメガ3脂肪酸は、残念ながら体内で作ることができません。食事で取ることが必要です。また、果物や野菜に含まれているビタミンCやビタミンEも、抗酸化物質を多く含んでいますので、それらを食べることは体の調子を整えると共に、脳の健康維持にもつながります。

新しい年の始まりが、子どもたちの生活リズムを整え、食生活を見直すよい機会となりますよう、1日の生活時間の過ごし方と合わせて、これらの食品をうまく組み合わせてみるなど、家庭での食事の内容もちょっと工夫してみてください。学校でも食育に取り組み、学校給食の充実を含めて、子どもたちの健康を支援していきたいと思っています。



地震や災害に備えましょう

今から24年前の1995年(平成7年)1月17日、神戸市や淡路島のある地域で、午前5時46分に大きな地震が起こりました。朝、早い時間帯でしたので、まだ布団に入っていた人もたくさんいました。私もベッドで寝ていると突然の揺れに襲われ、「ワ～ッ!」と叫んで飛び起きたのを覚えています。

お家にいた人々は、倒れてきた家具に挟まれたり、家そのものが崩れて下敷きになったりして6,434人の方々が命を落としました。また、火事も起こり、たくさんの家が焼けてしまいました。

神戸市には、その時の記録を残した「人と防災未来センター」という施設があります。地震発生時を再現した音と映像のコーナーでは、そこに自分がいたらどうするだろうと胸が締めつけられるような気持ちになります。展示室には、被害に遭った人がかぶっていたヘルメットが置いてあります。そこには大きな傷がついており、もし、ヘルメットをかぶっていなかったら命を失っていたであろうことが想像できます。



そして、2011年(平成23年)3月には、東日本大震災でも大きな被害があり、今も復興のために人々が力を尽くしています。

近い将来に大きな地震がやってくるといわれています。南海トラフ(巨大)地震は、概ね100～150年間隔で繰り返し発生しており、前回の南海トラフ地震(昭和東南海地震(1944年)及び昭和南海地震(1946年))が発生してから70年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生の切迫性が高まっています。

みなさんのお家では、どのような準備をしていますか。7日間くらいは自分の力で生きていくことができるように、水や缶詰などの食べ物、電気が来なくても聴くことのできるラジオや携帯電話の充電器などを準備していますか。さらに、家族の全員が何かあってもちゃんと出会うことができるように、避難先を決めておくことも大切です。

地震などの災害は、いつ、どこで、どのようにして起こるのか、今の科学では確実に予測することは困難です。だからこそ、備えをしっかりとしておきましょう。「備えあれば憂いなし」ということわざもあります。家族と話をし、災害に備えるようにしましょう。みなさんの一言から備えが始まります。

毎年、1月15日～21日は、「防災とボランティア週間」で、1月17日は、「防災とボランティアの日」です。1995年12月に閣議決定されました。同年1月17日に起こった「阪神・淡路大震災」を受けて、災害への備えの充実強化を目的として、また、この大震災で学生を中心とした「ボランティア活動」が大きな活動になったことから、ボランティア活動への理解を深めるために制定されました。

1995年は、「日本のボランティア元年」と言われています。