

国ガジュマル

HPアドレス://www.town.wadamari.lg.jp/school/kunigami-e



わらんちゃ めーし がーぼ こーりよ 伊口 裕喜

脳と朝食との関係について米山公啓医学博士が執筆された「脳がよろこぶ『新』習慣術」に、朝食がなぜ大切なのか書かれていましたので紹介します。

『仕事力（学習力）は朝食で決まる！』

朝は時間ぎりぎりまで寝ていて、何も食べずに学校に行っていないませんか。最近、朝食を抜く人が増えているようですが、脳の働きを考えるならばやはり朝食は必須です。朝は胃袋が空っぽだけでなく、脳も空腹状態にあるからです。脳はとても燃費が悪い臓器です。体の中では体重の2%の重さしかないのにエネルギー消費量ではいろいろな種類がありますが、脳のエネルギー源になるのはブドウ糖だけです。しかし、この蓄積も12時間が限界なので血糖値は1日のうちで朝食前に最も低くなってしまいます。つまり、朝起きた時、脳はすでにエネルギー不足に陥っているというわけです。何も食べないで学校へ行けば脳が働かないのも無理はありません。このままでは大きなストレスになってしまいます。朝食をしっかりと食べることで、脳のエネルギー源のブドウ糖がつくられ、ストレス（イライラ）も無くなり学習内容も理解できるのです。★ 学力向上・体力向上のためにも、朝食をしっかりと食べさせてから登校させてください。【早寝早起きがポイント。小学生の睡眠時間は、最低8時間必須】

ガジュマル募金始めました

昨年、ガジュマルには、カイガラムシとオキナワイチモンジハムシがよく発生していました。そこで、PTA会員の皆様の協力により消毒をしたり、花壇の上までに大きくなりすぎた小枝を伐採したり枝を支えるために支持柱を設置したりしています。さらに、肥料としては、牛糞を根の周りに巻き、ススキの葉で覆い被しています。このようなボランティアで日本一のガジュマルを維持し、観光客の皆様にってもらっています。しかし、今年は、大きな毛虫も発生しています。このようにいろいろな状況にも対応しながら沖永良部の観光資源を維持していくために、5月3日からガジュマル募金を始めました。1円から1000円もの心遣いが入っていました。現在、20920円です。（正門近くに設置してあります。）



の主な行事予定



- 3日（月） 遠泳大会運営委員会
- 4日（火） 移動図書
- 5日（水）・6日（木） 宿泊学習（5年）
- 7日（金） 宿泊学習休養措置日（5年）
遠泳大会全体会
- 8日（土） 授業参観、学校保健委員会
AED講習会、引き渡し下校訓練
PTA ミニバレーボール大会
- 10日（月） 歯と口の健康週間（～14日）
- 11日（火） 家庭学習強調週間（～17日）
- 12日（水） 児童総会
- 21日（金） 耳鼻科検診
- 26日（水） 肝心（お茶）
- 24日（月）～27日（木） 修学旅行（6年）
- 28日（金） 修学旅行休養措置日（6年）



令和6年度のPTA活動

4月30日のPTA総会において、全ての報告及び議案が承認、議決されました。本年度も新役員の皆さんを中心に、子どもたちのためにPTA活動が盛り上がっていかれると思います。会員の皆様の活動への御理解と御協力をよろしくお願いします。

PTA 三役及び各専門部長

〈三役〉

- ☆ 会長 池田正一さん
- ☆ 副会長 川間真一さん
- ☆ 副会長 名里育代さん

〈専門部長〉

- ☆ 総務研修部長 新屋元司さん
- ☆ 生活安全部長 中村和樹さん
- ☆ 保健体育部長 西村幸一さん
- ☆ 読書推進部長 三浦あゆみさん



義務化されています！

「かごしま県民のための自転車の安全で適正な利用に関する条例」が施行されています。

- 中学生以下の子に乗車用ヘルメットを着用させる義務
- 自転車利用等の自転車損害賠償保険等への加入義務

いずれも保護者の義務です。子どもたちの安全を第一に適切な対応とヘルメット着用の声掛けをよろしくお願いします。

自転車を安全に乗るために



4月19日（金）交通安全教室

やさしいっぱいの会になりました！

4月17日（水）に1年生を迎える会を行いました。
緊張しながらも上手に自己紹介ができた1年生。
そんな1年生を楽しませてあげたい！！と、一生懸命に
企画・運営してくれた総務委員会の先輩たち。仲間を
大切に想う、心温まるすてきな時間となりました。



笑顔いっぱいの日になりました！

5月2日（木）に1年生から4年生が春の一日遠足に行ってきました。
当日はあいにくの雨……。それを感じさせず、元気いっぱい笑顔いっぱい知名町立体育
館で遊ぶ子どもたち。手作りお弁当も美味しく、思い出に残る最高の一日となりました。



国頭小のパワー！

5月11日（土）にプール掃除・奉仕作業を行いました。
消防放水設備を準備してプールをピカピカにしてくださった
方々、草刈りや樹木の剪定などをしてくださった方々、職員
だけではできなかった砂糖車の撤去を重機を使ってしてくだ
さった方々、約40名の力。国頭小のパワーは、子どもたち
だけではなく、保護者の方々のパワーがすごいと改めて感じ
た一日でした。学校中がとてもきれいになり、子どもたちも
喜んでいます。御協力いただいた保護者のみなさま、本当に
ありがとうございました。



体力テストをしました！

5月21日（火）に2年生から6年生
が体力・運動能力テストを行いました。
右の8種目に精一杯取り組み、今の自分
をよく知ることができました。これから
体をいっぱい動かし、暑さに負けない
健康な体づくりをしていきます。

- 握力（筋力）
- 上体起こし（筋パワー・筋持久力）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 反復横とび（敏捷性）
- 20メートルシャトルラン（全身持久力）
- 50メートル走（瞬発力・疾走能力）
- 立ち幅とび（瞬発力・筋パワー・跳躍力）
- ソフトボール投げ（^{こうせい}巧緻性・投球能力）



上体起こし



長座体前屈



反復横とび

<読書のススメ>

今年も梅雨に入りますね。みなさんの梅雨の楽しみは
なんですか。梅雨は、農作物など私たちの生活にとって
は必要ともなる雨ですが、外で思いきり遊べない子ども
たちにとってはちょっぴり憂鬱な日々。そんな時の本校
の楽しみは図書室です。

本校では、朝の活動や町内有志の方々による読み聞
かせ（むんがたい）等、本に親しむ時間を設定し、取
り組んでいます。読書には様々な良い効果があると言
われています。今後も本にふれ合う時間を充実させ、
読書好きの子どもたちを育てていきたいと思ひます。

御家庭でも、是非この梅雨時期を良い機会に、時
には雨音をBGMにしながら親子読書を楽しんでみては
いかがでしょうか。

さて、今日も島ムニが飛び交う国頭小のすてきな
図書室。どうぞみなさまも『**モー千ターボーリ**！』

