

# 中宮北小だより

～校長室より～

令和元年7月18日(木)  
第5号  
枚方市中宮北町4番1号  
枚方市立中宮北小学校  
校長 中田祐之(まさゆき)

## 夏休みがはじまります

1学期も明日で終了になります。この1学期の間、児童たちは学習や行事を通して大きく成長してくれました。保護者の皆様方には本校の教育活動に対しご理解ご協力を賜り誠にありがとうございました。

さて、いよいよ夏休みです。今年の夏休みは37日間あります。せっかくの夏休みです。良い夏休みにしましょう。そのためには、①目標を掲げる ②自分を鍛える ③チャレンジするこの3つが大切です。つまり、この夏休みは「これをする」というものを決め、決めたからには何があってもくじけずに最後までがんばってください。そしてその中で、もう一歩上を目指しチャレンジしてってください。普段、学校がある時にはなかなかできないことをこの夏休みにするといいと思います。早寝早起きを続けて、規則正しい生活と安全に気を付け、宿題にも計画的に取り組み、周りの人に迷惑をかけない行動をしてください。2学期に、楽しかった夏休みの思い出をたくさん聞かせてください。

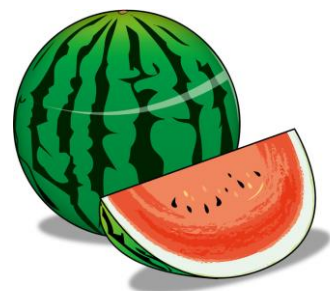
## 夏の交通事故防止運動

7月1日(月)から7月31日(水)まで夏の交通事故防止運動が実施されます。運動の重点は、○子どもと高齢者の交通事故防止 ○自転車の安全利用の推進 ○二輪車の交通事故防止 ○飲酒運転の根絶 以上の4点です。今年のスローガンは「身につける 夜道のお守り 反射材」「自転車と いつも一緒 ヘルメット」「あわてるな 無理なすり抜け 事故のもと」「大丈夫? 昨日のお酒も 気を付けて」 以上の4点です。自分は大丈夫と思うのは大変危険です。夏休みは自転車で出かける機会が増えます。道路の横断や安全な自転車の乗り方など、ご家庭でもお子様に注意をしていただきますようお願いいたします。

## 身体の中から涼しくする

暑くなると身体の中から涼しくする食べ物をとるように言われます。身体を涼しくする食べ物には次のようなものがあげられます。

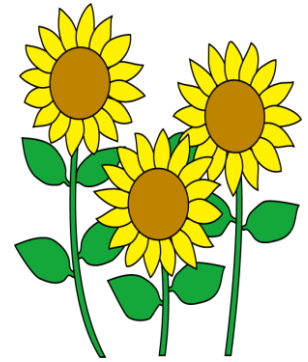
- \*野菜類・・・きゅうり、トマト、ナス、レタス、キャベツ
- \*果実・・・キウイ、スイカ、レモン、梨、バナナ、オレンジ
- \*魚介類・・・タコ、カニ、うなぎ、あさり、しじみ
- \*海藻類・・・わかめ、こんぶ、のり
- \*穀物類・・・小麦、そば
- \*豆類・・・豆腐、もやし
- \*いも類・・・こんにゃく
- \*調味料・・・酢



## 元気に過ごそう夏休み

夏休み期間中、出かけることも多いと思いますが、次の4点を必ず守りましょう。

1. 一人では、絶対に出かけない。
2. 出かけるときは防犯ホイッスルや防犯ブザー等を必ず携帯する。  
(防犯ブザーの動作確認もお願いいたします。)
3. もし、不審者に会ってしまったら、大声で助けを呼ぶ。
4. 熱中症のことを考えて、帽子や飲み物を必ず持っていく。



## おやつの食べ方を考えよう

食べる量を決めるようにしてください。あまい物やスナック菓子は、砂糖や油を使っているから予想以上に高カロリーです。パッケージに表示されている栄養成分を参考に小学生であれば1日200kcal以内を目安にしてください。

### 200kcal以内のおやつの量

- ・ポテトチップス 約1/2袋
- ・オレンジゼリー 約2個
- ・シュークリーム 約1個
- ・ショートケーキ 約1/2個



## 食べる時間を決めよう

おやつを食べる時間が決まっていると、消化器系の臓器にエンジンがかかり、消化がしやすくなります。また、決めた量でもダラダラ食べていると、虫歯の原因になるので注意してください。

## 不足しがちな栄養を補ってください

おやつで積極的に取り入れたいのが、「乳」「豆類」「くだもの」の3種類です。しかし、栄養がメインになると、おやつが楽しくなくなるかも知れません。ヨーグルトをかけたり、ジュースを豆乳に変えるなどして、少し工夫をしながら栄養を補ってください。

### おやつに含まれる砂糖の量【1日に砂糖25グラムが目安です】

- ・プリン1個 16グラム
- ・チョコレート1枚 26グラム
- ・アイスクリーム1カップ 20グラム
- ・コーラ500ml 52グラム



\*小学校のホームページには、カラー版の『中宮北小だより』を掲載しています。