

# 地域コーディネーター通信

令和4年7月20日  
No.2 文責 池田 杏子

日頃より地域CO活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

今回も盛りだくさんの内容でお送りします♪

裏面は実働部会の進捗報告です。是非ご覧になってご家庭でも実践してくださいね。

## ☆ 朝ごはんについて

新体力テストが終わった後に低血糖や熱中症のような症状を訴えた子が何人かいました。

全員が朝食に甘いパンを食べており、ごはんとみそ汁を食べてきた子はいませんでした。

その後、学校からは「朝食の主食はごはんが一番適しています。塩分のあるおかずやみそ汁などの水分も十分に摂取させてください。」とメールが配信されました。

なぜ、ご飯とみそ汁なのでしょうか。

実は、朝に甘いパンを食べて糖分をとり過ぎると血糖値が急激に上がります。すると血糖値を抑えようとしてインスリンが分泌され、今度は血糖値が下がり、集中力が途切れたり疲れを感じたりします。急激な運動をするときさらに急激に血糖値が下がり、低血糖になる危険が高まります。

「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあるように、朝食のときの一杯のみそ汁は体に良いということが昔から言われていました。

みそ汁を飲むことで水分と塩分が一緒に取れ、ごはんも一緒に食べることでアミノ酸のバランスが良く、血糖値の上昇も緩やかになります。

子どもの健康を守るのは、家庭のご飯と学校給食！是非、朝のみそ汁を習慣にしてみてはいかがでしょうか。



HPには平成29年に発行された朝食に関する報告や、朝食に菓子パンが良くない理由などをまとめたおたよりを掲載しておりますので、是非ご覧ください。

大谷小学校HP 不定期更新です  
是非ご覧ください



## ☆ 公式LINE「谷っ子ボランティア」

ご登録いただいている皆様、また、ボランティア活動にご参加いただいた皆様、いつもご支援ありがとうございます。

前期前半は、1年生の給食補助にはじまり、新体力テストや、各学年の様々な学習に多くの保護者の皆さんのご協力をいただき心から感謝しております。7月からはプールボランティアも始まりました。10月まで続く予定ですのでご協力をよろしくお願ひいたします。

谷っ子ボランティアは、コロナ禍でも子どもたちの様子を知ることができる数少ない場です。高いスキルは要りません。参観感覚でご参加いただき、学校での子どもの様子を知ることで、家庭、地域の役割も見えてくるかもしれません。是非ご参加ください。



公式LINE 谷っ子ボランティア  
友達登録おねがいします！



## ☆ CS 校区保護者説明会の参加や視聴、ありがとうございました！

多くの保護者や子ども達がYouTubeでの視聴をしてくださったこと、本当にありがとうございました。体育館でリアル参加の皆さんも、大谷小のCSの活動について理解が深まったのではないかと思います。

HPにまとめ記事がありますので、ご覧ください。

今まで、実働部会って何だろうと思っていた方は是非この機会に参加してみませんか？

公式LINE『谷っ子ボランティア』に登録しコメントして頂くか、直接、地域コーディネーター・池田までご連絡ください。

# じつどう NEWS

今年度の実働部会では様々な保護者の声を拾い、活動へと生かしていきます。実働部会で話し合った内容は『じつどう NEWS』にて共有しますので、ご家庭でも一緒に活動しましょう！

## 部伍会支援部

☆『わがやの目標』改め『家族のふれあい』について  
家族のふれあいを深める活動です。『じつどう NEWS』と一緒に配付していますので、各家庭でふれあい目標を設定し、チャレンジしてください。

### \* 活動方法 \*

- 右のプリントに目標を書く。  
よく見えるところに掲示し家族で取り組んで下さい。

例：お出かけの時「行ってきます」+ハイタッチ！  
夜寝る前「おやすみ」+ハグ♡

親・子別での設定もOK

親：挨拶をする 子：宿題を見てもらう など

家族間のふれあいや関りが増えることならなんでもOKです。

- 夏休み終わったら振り返りを記入する。
- 9月16日の学級懇談で取り組みを紹介し合い、今後の参考にします。  
(ふれあいプリントは学級懇談後に回収しますので大切にとっておいて下さい。)

思春期で子どもの気持ちがわからないわ…、うちの子あまりしゃべらないの…など、コミュニケーションの取り方に困っているときは、日々の小さなふれあいがお互いの安心感へと繋がります。是非、実践してみてください！



## 家庭教育・学習支援部

### ☆ICTの取組について

- クロムブックの使い方を学校・保護者・子どもで共有（別紙）
- 学校の指導内容、家庭での対応をまとめたプリントを配付



### ☆ミニ講演会について

- 開催時期 12月頃
- 内容 これからの中もたちに求められる力や、小学生のうちにから身に着けておいたほうがいいことなどを検討中
- 内容についての保護者アンケートを実施

## 安心安全部

### ☆眠育について

- 学習と運動するため、9月以降に取り組みます

### ☆チャレンジカードについて

- 夏休み中に1枚はクリアできるように家族で取り組みましょう

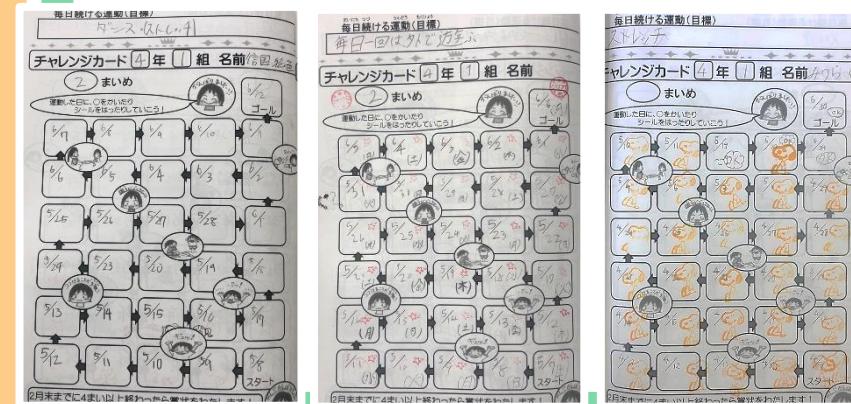
- \* 目標例 \* みんなで腕立て伏せ10回 流行りのダンス1曲 前跳び1分間など  
♪ 家族で楽しみながら体を動かす目標を立てましょう ♪

～ 谷っ子の実践例～ 実践した日付は必ず記入しましょう。スタンプを押すのもいい

ですね。

コロナ禍で体力が落ちていることは体力テストで明らかとなっています。

子どもだけでなく、毎日家族で取り組み、楽しく体力アップを目指しましょう。



実働部会の活動は保護者や地域の声を学校へ届け、積極的に活動することで子どもたちの成長の手助けとなります。学校にお任せではなく、保護者の思い、地域の願いを共有し主体的な活動をしていきましょう。