

市P連おおた

題字：太田市P連会長 石塚 克也

第28号

★発行所：太田市小中特別支援学校 PTA 連合会 ★発行責任者：石塚 克也

★編集担当：太田市P連北ブロック

・荻塚本町小学校 PTA 伏島一也 ・荻塚本町南小学校 PTA 山口典久 ・荻塚本町中学校 PTA 室橋味和
・強戸小学校 PTA 阿久津光義 ・強戸中学校 PTA 樋口智也 ・強戸中学校 PTA 尾内いづみ
・毛里田小学校 PTA 渡辺謙一郎 ・毛里田中学校 PTA 小暮孝宏

★印刷所：株式会社アド・レーベン



子どもの健康について 思うこと

太田市教育長 澁澤 啓史



農林水産省の「食育白書」平成三十年年度版によると、朝食を欠食する小学校六年生の割合は、平成三十年度は五・五%、中学三年生は八%で、前年度と比べてどちらも増加となっており、近年増加傾向にあるそうです。その理由としては、「食べる時間がない」「食欲がない」の順に多く、毎日同じくらいの時刻に寝ていない小中学生ほど、朝食欠食率が高い傾向にあるとのことでした。

「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さについては、誰もが頭では分かっている

ことですが。しかし、日々の生活の中で安きに流されることもあり、規則正しい生活や健康的な生活習慣を身に付けることの大切さについては、学校においても家庭においても、子どもたちに繰り返し教えていかなければならないでしょう。

そのために学校では、子どもたちの発達段階を考慮し、学校の教育活動全体として健康教育に取り組んでおります。様々な機会を捉えて、子どもたちが身近な生活に関わる健康に関する知識を身に付けることや、自分から調べたり、適切な行動を選択したりして、自分の運動や健康についての課題解決に向け、仲間と対話し協力しながら学習することを重視しております。そのような学習の中で、運動の楽しさや健康の意義に気づき、積極的に健康な生活を実践することが出来るようになると考えます。



十二年間お世話になりました！ 活動を通して知りえたこと

市P連顧問 高松 徹

子どもの頃からPTAの口ゴは目にしたり聞いたりしていたが、私には関係のないことだと思

生活をしてきました。しかし、子どもの成長と共にPTA役員をすることになったが唐突にも会長でした。まずはPTAの意味を調べることから始め手探り状態でした。活動を通していく中で忙しくて参加するのも大変と思う人も、大人が子ども達の為に協力をしていく活動だから忙しい中でも参加してくれているのだ

と思ひました。子ども達は自然に親の姿を見ながら成長していると思ひます。なのでこの子はどうしてできないんだろとかは思わない方がいいと思ひます。自分の幼い時を思い出し接していけば決して叱つたりしなくなると思ひます。焦らずゆっくり共に学びながら進んでいけたらと思ひます。そこで、親として経験や体験の引き出しを増やしておくのも手段の一つです。あえて言えば、市P連研修会に参加

してみるのが良いかと思ひます。行動を起こし体験し自分の考えや経験を照らし合わせてみることで、子どもにどのような言葉をかけたら良いか学びを得ることができると思ひます。子育てはとてもパワーが必要です。一人で悩まず身近な人に話しながら気持ちや落ち着かせて子どもに寄り添って安心感を与えながら歩んでいけたらと思ひます。今後市P連研修会に参加しては意味や意義を理解して活動を盛り上げて欲しいと思ひます。長期にわたり、ありがとうございました。

会員研修会

市P連副会長 橋原 明

令和元年十一月二十四日、エアリスホールで行われた、太田市小中特別支援学校PTA連合会主催、「大人の背中、子どもたちの未来」豊かな心を育む「コミュニケーション」をテーマとした、この元氣研究所 所長 鎌田敏先生の講演会が盛大に開催され、六〇〇人を超える大変多くの方に参加していただきました。この元氣配達人として、全国各地で活躍している鎌田先生の講演は参加型で、会場との一体感が高まり、笑顔いっぱいの本当に楽しく、とても印象に残る講演会でした。子どもの心にとって良



い空気感を作り、毎日の声掛けで子どもの心を開く。良いところを探し褒める。相手を理解し共感をする。それらの行動が、子ども、保護者、先生の間で信頼関係を築いていくのに大切なのだと実感しました。コミュニケーションは決して難しいものではありません。昔からずっと当たり前に行われてきた、あいさ

つや何気ない会話など、人間が互いに意思や感情、思考を伝え合うことです。今回の研修会で、保護者・教職員の皆さんが、コミュニケーションの大切さを再確認することが出来たのは、大変意義があると思ひますし、これから太田市の中で積極的にコミュニケーションを図ってくださる保護者や先生が増えていくきっかけになったと確信しています。また、講演会のアトラクションとして「上州ねぶた会」による大迫力の太鼓を披露していただき、講演前の会場を盛り上げてくれました。講師の鎌田先生や会場の皆様から、大変素晴らしい演奏だったとの声が聞こえました。最後に、会員研修会を開催するにあたり、担当プロックの保護者が一丸となって協力してくれた事で、無事に終えることが出来ました。心より感謝申し上げます。

母親委員会 今年の活動テーマ

続けよう親子で心のキャッチボールを

～新時代を迎え、今私たちができること～ 母親委員長 田中 美穂



今年度は、「続けよう親子で心のキャッチボールを」というテーマのもと、子どもとのコミュニケーションの大切さを考える研修会でした。第一回の自己肯定感という観点からの講話に続き、第二回は親子でヨガを行いました。親子で会話をし、触れ合いながらコミュニケーションをとりました。第三回、第四回は、ワクワク子育てトークキングというロールプレイングを行うものでした。子ども同志のトラブルに親がどう関わるかなどのテーマに基づき、親の立場・子の立場になり会話を展開させ、これが正解というものはない中で、子どもはどういう言葉を投げかけて欲しいのか、どうしたら話してくれるのか考えながら、たくさんコミュニケーションの取り方を学



びました。そして、各家庭での悩みを共有し、共感し、いかに日頃からのコミュニケーションが大切なのかを感じることができました。どの回もたくさんの方の情報交換ができて、大変充実したものに感じたと思ひます。ご参加の皆様本当にありがとうございました。

群馬県 PTA 沼田大会



明石要一先生

令和元年度第六十四回群馬県PTA大会沼田大会が、十一月三十日(土)に利根沼田文化会館にて開催されました。オープニングでは、沼田ユネスコ少年少女合唱団による合唱が行われ、大会式典では、優良PTA等の紹介や県P連広報誌コンクール入賞PTA表彰などが行われました。

続く講演会では、「家庭・学校・地域のトライアングルで子育てをしよう」と題して、千葉敬愛短期大学学長・千葉大学名誉教授である明石要一先生の講話がありました。ホワイトボードを使い、様々な問いを参加者に投げかけ考えさせる形式で行われ、地域性の違いや心理テストなどユーモアを交えながらお話しいただきました。情報化やグローバル化といった社会的変化が予想を超えて進展しつつある中で、子どもたちの生き方や考え方をより良い方向に導くために、家庭・学校・地域の三者がそれぞれの役割を認識し互いに連携して、子どもたちがこの三者のトライアングルから学ぶことができる環境づくりが重要であるとのことでした。様々な事例を通じて、今回の大会入ロ「ガン」未来に向かって逞しく羽ばたけ、自己肯定感を育む家庭教育の重要性を改めて感じさせる大会となりました。

毎月第1日曜日は おおた家庭の日

家族みんなで語り合い、楽しみあい、協力しあって家庭のきずなを深め、あたたかい家庭を育みましょう

太田市の肥満度統計を見て 食事と運動を考える

市P連副会長 渡辺 謙一郎

太田市の小中学生の肥満度統計表です。群馬県や全国の平均を上回る肥満度となってしまうのが分かります。

広報担当ブロックとして「これは皆さんに知っていただき改善しなければ！」と思い今回下記の内容、食事と運動の改善にスポットをあてました。食事と運動に関する有識者を探したところ、教育委員会からお二方をご紹介頂き、栄養と身体を動かす事の必要性をアドバイス頂きました。これがひとつのきっかけになり、少しでも皆様のお役にたてれば幸いです。

肥満度統計 食と運動で改善だ!

		平成30年度 太田市				群馬県	全国
受検者		肥満			計	%	%
		軽度 20%以上 30%未満	中等度 30%以上 50%未満	高度 50%以上			
小1	2029	60	49	12	121	6.0%	5.6%
小2	2102	66	76	15	157	7.5%	6.6%
小3	2085	96	76	20	192	9.2%	8.8%
小4	2221	134	90	22	246	11.1%	8.3%
小5	2176	114	99	30	243	11.2%	9.2%
小6	2097	111	122	34	267	12.7%	13.0%
計	12710	581	512	133	1226	9.6%	
%		4.6	4.0	1.0	9.6		
中1	2104	108	111	29	248	11.8%	9.8%
中2	2136	108	83	34	225	10.5%	8.1%
中3	2169	114	85	31	230	10.6%	8.0%
計	6409	330	279	94	703	11.0%	
%		5.1	4.3	1.4	10.8		

LET'S TRY!

ひじきサラダ (4人分)

【材料】
 乾燥ひじき …… 大さじ1
 しょうゆ、砂糖 …… 各小さじ2
 キャベツ …… 100g
 きゅうり …… 1/2本
 にんじん …… 15g
 プロセスチーズ …… 20g
 マヨネーズ …… 大さじ1
 いりごま …… 小さじ1

【作り方】
 ① ひじきはたっぷりの水で戻した後、5分ほど中火で茹でる。ざるで水気をきいた後、しょうゆ、砂糖と一緒に、ボールに混ぜ合わせておく。
 ② キャベツは1cm幅のスライス、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。チーズは5mm角に切る。キャベツ、にんじんは別々にさっと茹でて冷ましておく。
 ③ 1、2とマヨネーズ、ごまを合わせて、和える。

野生動物は 偏食ばかり! (ヒトがバランスよく 食べなければいけない理由)

「健康のために、バランス良く食べましょう」という言葉は、誰もが一度は聞いたことがあるかと思えます。でもちよつと待ってください。例えば草食動物の牛は草を食べ、なぜあんなに大きなたんばく質の塊である筋肉(食肉)を作ることができているのでしょうか?人間が草に近い野菜だけを食べても体が牛のように大きくなることはないです。ね?その秘密は牛の胃袋の中にある酵素と関係があります。牛は草(セルロースという繊維)を食べると胃袋の中にある酵素の力でセルロースをアミノ酸(たんぱく質)に変えることができます。でも、人間にはその酵素がないので、野菜だけ食べてもタンパク質を作ることができません。そのため、いろいろな種類の食品を食べて、多彩な栄養素を欠けることなく体内に取り入れなければいけないのです。

栄養・食事と健康

まつおか 映子
 太田市教育委員会学校施設管理課
 学校給食係 指導主事
 栄養教諭等として二十七年間
 小中学校や給食センター等を歴任

最近、ブームのタピオカドリンクをご存じですか?タピオカの原料はデンプンです。少し前に流行したパンケーキの原料は、小麦粉です。このパンケーキとタピオカの共通点は、どちらも見た目は全く違いますが、粉から出来ています。タピオカ、パンケーキに限らず、子供たちが好きな食べ物には粉から出来ているものが溢れています。ラーメン、パスタ、おやつ、クッキーも、みな原料は小麦粉です。小麦粉などの粉ものを多く食べる粉食(こなし)は、糖質の吸収が早いので、血糖値が急速に上がります。また下がるのも早いので、糖を全身に運んでエネルギーに変える血管に大きな



食べたものを、体の中で
めいめいばいエネルギーに変える
(贅肉のつきにくい食べ方とおすすめレシピ)

いくら「粒食」であるご飯が体によくて、運動等でエネルギーを消費せずに食べ過ぎれば、摂りすぎた糖質はやがて脂質に変わり、肥満につながります。肥満を抑える賢い食べ方の大事なカギを握るのが、野菜に含まれるビタミンや、海藻やきのこに含まれるマンガンなどの無機質です。このビタミンや無機質が、体内でご飯などの炭水化物

ひじきサラダレシピは 上をみてね!

「ゲームしてないでたまには外で遊びなさい」「遊んでいる暇があつたら勉強しなさい」
 そのような会話をよく耳にする現代。文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、今の子どもと比較すると、多くのテスト項目において、今の子どもが下回っているというデータがあります。一方、身長・体重などの体格については逆に今の子どもの方が上回っています。この結果が出ています。このことから、今の子どもは身体能力低下が課題として以前から考えられてきました。私が教諭として二十二年間携わった中で、体育への意欲や体力の二極化という課題に対して、一人でも多く運動が好きな児童・生徒が増えるように意識して授業を行いました。

子どもの 体力の現状

「ゲームしてないでたまには外で遊びなさい」「遊んでいる暇があつたら勉強しなさい」
 そのような会話をよく耳にする現代。文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、今の子どもと比較すると、多くのテスト項目において、今の子どもが下回っているというデータがあります。一方、身長・体重などの体格については逆に今の子どもの方が上回っています。この結果が出ています。このことから、今の子どもは身体能力低下が課題として以前から考えられてきました。私が教諭として二十二年間携わった中で、体育への意欲や体力の二極化という課題に対して、一人でも多く運動が好きな児童・生徒が増えるように意識して授業を行いました。

スポーツ・運動と健康

ひらい 愛彦
 太田市教育委員会学校教育課
 保健体育係 指導主事
 教諭(保健体育)として二十二年間
 小中学校を歴任

市内の幼稚園、小・中学校では子どもの体力向上のために特色のある取組を行っています。子どもが楽しく遊べる環境を構成したり、授業や行事の改善を図ったり、部活動に力を入れたり先生方も日々努力しています。平成三十年度の「体力・運動能力調査(中学生対象)」で太田市では、男子が持久走、女子が50m走などで全国平均を上回っています。このことは体育や運動部活動で継続的に運動している成果であると考えられます。しかし、子どもの体力向上のためには、家庭においても積極的に運動に親しむ必要があります。

きっかけはすぐ目の前に 楽しむ、スポーツを

「sports(スポーツ)の語源はラテン語の「deportare(テポルターレ)で、「日々の生活から離れること」「気晴らしをする」「休養する」「楽しむ」「遊ぶ」という意味があります。春の足音がすぐそこまで近づき、まもなく桜の季節がやっ

には親子でキャッチボールでもしてみるのはどうでしょう。まずは気晴らしに遊んで、楽しんでみてくださ。新鮮な空気を吸って、爽快な汗をかいて、さわやかな空を眺めたら、久々に感じる感覚や、新たな気持ちに出会えるかもしれませぬ。

