かみしほろＣＳ（コミュニティ・スクール）レター

きずな

令和６年２月
第95号

生活習慣の見直し～「朝ごはん」について（上士幌町学校運営協議会）

上士幌町学校運営協議会（ＣＳ）では、「上士幌らしい学力の向上」をテーマに、話し合いを行っています。

その中で、「生活習慣の見直し」が、この取組に関わる、重要なポイントの１つとして上がりました。

Check! おいしく朝ごはんを食べるための食習慣チェック！

すべての項目にチェックができるように食習慣を見直してみましょう。

- ☑ 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- ☑ 朝ごはんを食べる時間がある。
- ☑ 夜食を(食べる場合は)食べ過ぎていない。
- ☑ 朝ごはんを誰かと一緒に食べている。
- ☑ 朝ごはんを食べるとき、食欲がある。

食習慣と生活習慣は密接に関係しているため、5ページのチェックと合わせてすべてチェックできるようにしましょう。

子どもたちの課題は、こども園から中学校まで、ある程度共通しています。

ぜひこの機会に、各ご家庭、地域の皆さんご一緒に、「生活習慣の見直し」について、考えていきませんか！？

【資料】
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
「早寝早起き朝ごはんガイド」
（保護者・指導者向け）より抜粋

「朝ごはん」は、午前中、体温が上昇した状態を維持し、学校・ご家庭・職場などで、皆さんが集中して活動するためにも、とても重要です。

右上にある、「おいしく朝ごはんを食べるための食習慣チェック！」や、右の図「朝ごはんづくりのポイント～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで！～」を参考に、朝ごはんの食べ方をどんどん向上させていきましょう！

各ご家庭で、「これくらいだったらできるかも」を、１人ひとりが考え、実践してみましょう♬

地域連携活動

生活習慣の見直し２～「あいさつ」について（上士幌町学校運営協議会）

小学校の児童会、中学校の生徒会の皆さんが中心となり、各学校では、「あいさつ運動」に取り組んでいます。

子どもたちの様子を見ていると、「元気に自分から挨拶ができる」「自分からは挨拶をしないけど、挨拶をされたら返す」「恥ずかしそう」「挨拶は絶対にしない」など、子どもたちのいろいろな姿が見えてきます。

こども園、上小、上中、上高それぞれの課題に対して、「学校・地域・家庭が力を合わせて、地域の子どもたちを育んでいく」のも、学校運営協議会（ＣＳ）制度の、重要なポイントのひとつです。

上士幌町学校運営協議会（ＣＳ）では、**子どもたち考案の、「あいさつ缶バッジづくり」**を進めています。今後の活動は、ＣＳレターで随時お知らせいたします♬

「放課後ほろんクラブ１月」
やよ先生とミュージカルしよう②

中川弥生さんを先生に迎え、「ミュージカル体験Lesson2」に取り組みました。

この日は、口角を上げ、表情豊かに歌うことや、「相手に伝わる」ように、歌詞をはっきりと発声することの大切さ等を教えてもらいました。

低学年は「すてきな友達」、中学年は「パートオブユアワールド」という、実際のミュージカルソングを使って、表現を楽しみました。マイクを使って、ステージに上がって歌う姿は、とても格好良かったですよ！

これからも、いろいろなことにチャレンジしていきましょう！！

○３/１㊎　14:10～15:40
「『豆腐』ってどうつくる？」
子どもたちのサポートが可能な方は、上士幌町教育委員会生涯学習課社会教育担当（TEL2-3024）までお願いします！

「ゆめ育」応援団 募集中です！

皆さんも子どもたちと一緒に活動してみませんか？
右記二次元コードからお気軽にお申込みください！

３月の主な行事予定

3/1	卒業式（上高）
3/5	公立高校学力検査日
3/5	第３回上士幌町学校運営協議会
3/15	第77回卒業式（上中）
3/18	公立高校合格発表日
3/19	卒園式・修了式（こども園）
3/22	卒業式・修了式（上小）
3/22	修了式（上中）
3/22	後期終業式（上高）
3/23	学年末休業（31日まで）

※行事予定は変更の可能性があります。