

大津小学校 土曜授業

総合防災訓練

「もしも、大きな災害が発生したら、あなたはどうしますか？」

9月16日、大津小学校では9月20日の総合防災訓練に向けて、防災に関する事前学習を行いました。子どもたちは地震に関する基礎知識を学ぶため、「学校で大地震がおきたら、どうするの?」「いざというときの備えは?」など、学年や学級でそれぞれの課題に応じて学習しました。また、実際に起きた地震被害の写真を見て感想を述べたり、消防団員の人から話を聞いたりして、防災への意識を高めることができました。

9月20日の土曜授業では、家庭・地域と連携した「総合防災訓練」を行いました。訓練で実施したのは、次の4つの活動です。

テーマは「考える・判断する・助け合う」



訓練に向けて事前学習を行う子どもたち

活動1 オリエンテーション

各学級で事前学習を振り返り、訓練の目的を確認しました。



危険な場所を避けながら避難しました。

学級別から登校班別に素早く並び替えを行いました。

活動2 地震対応の避難訓練

「地震予知速報」の合図で机の下に逃げ込み、揺れがおさまったら、子どもたちは担任の先生の指示に従いながら運動場に避難しました。今回は、校舎内外に物が倒れていたり、ガラスが割れていたりする危険箇所を設定し、子どもたちがどのような判断・行動をするのかを検証しました。突然の災害では、冷静で的確な判断が自らの命を守ることに繋がります。

運動場では、登校班別への並び替えを行いました。4月はかなり時間がかかっていた移動も、訓練では4分程度で済み、子どもたちの機敏な動きに参観者から感動の声が上がりました。素早い動きは、命を守る上で大切な力です。



乾パンはあえて違う種類を用意してあるので、考えて配らなければいけません。「大きな乾パン1枚は、小さいもの4枚分」と決めて要領良く配っている班や、なかなか配分方法が決まらず食べるのが遅くなった班など、いろいろな班がありました。

活動3 避難所ミニ体験

体育館に移動して、防災士の金田さんから避難所での過ごし方を学びました。子どもたちは興味深く意欲的に発表し、その発言はどれも的確で、知識の豊富さに感心しました。

その後は、地区の活動です。区長さんから「非常食の乾パンと水をもらって来て、配ってください」と指示があり、高学年の児童がリードして配りはじめました。子どもたちは、さまざまなトラブルと課題を克服しなければなりませんでしたが、この体験を通して、「考え工夫することや協力し助け合うこと」の大切さなど、多くのことを実感することができました。

防災士の松坂さんによる講評。日頃から防災に係る家族会議を行うことの必要性、非常持ち出し袋や土のうの役割といった、生き抜くための知恵や蓄えなど、参考になる話がたくさんありました。



今回の訓練では、保護者の皆さんをはじめ、各区長、消防団、防災士、学校運営協議会など多くの人にお世話になりました。この体験は、子どもたちがどのような状況下におかれても「よく考え、的確に判断し、より良い行動ができる『真の生きる力』の育成」につながっていきます。

活動4 保護者への児童引き渡し訓練

体験活動終了後、児童だけの下校が危険な場合を想定して、保護者への引き渡し訓練を行いました。多くの保護者の皆さんに徒歩で迎えに来てもらいました。当初の計画より20分ほど早く引き渡しを行うことができました。



引渡しチェックリストを活用し、確実に引渡しを行いました。

大津南小学校 環境教育

大津南小学校は、平成10年度に県教育委員会の環境教育推進校の指定を受け、本格的な環境教育の取り組みをスタートしました。以来10数年に及び成果を認められ、平成21年には熊田「緑のリボン賞」、平成23年には県の「くまもと環境賞」、平成24年には国の「環境大臣表彰」を続けて受賞しています。

その伝統を引き継いで、現在も環境教育に取り組んでいる中から、2つの活動について紹介します。



1井手の歴史の紙芝居 2井手の掃除 36年生がゴミを分別 4集めたペットボトルキャップの重さを量ります 5集めたペットボトルキャップは二重の袋に詰め替えます

「クリーン南」(学校の前を流れる塘井手の清掃)

本校では、全校児童とPTAで年1回、学校の前を流れる塘井手の清掃をしています。名付けて「クリーン南」です。今年は、今年度から始まった土曜授業の一つとして、9月20日に行いました。この日は、大菊土地改良区のご協力により井手の水を止め、1年生から6年生までの縦割り班で井手に入ってゴミ拾いをし、最後に6年生が分別します。

活動の前には、自作の紙芝居を使って6年生が1年生に塘井手の歴史を話し、「クリーン南」の意義を伝えていきます。

プルタブ・ペットボトルキャップ集め

環境委員会が中心になって、プルタブとペットボトルキャップの収集をしています。本年度はプルタブ31.5kg、ペットボトルキャップ105kgを目標に集めています。環境委員会がポスターや放送で全校に呼びかけ、各クラス毎にエコ係が集め、環境委員会に渡します。集まったプルタブやペットボトルキャップは、環境委員会が集計し、プルタブは車椅子に、ペットボトルキャップはポリオワクチンに換えられます。

まだ、目標には達していませんが、次の回収に向けて各クラスで少しずつ集めています。これまで、プルタブを集めて2台の車椅子に交換しました。

栄養士からの一言

高尿酸血症ってなあに?

高尿酸血症とは、尿酸(細胞内の核に含まれるプリン体が分解される際に生じる老廃物)が過剰に産生されること、もしくは、尿中への排泄力が低下することによってバランスが崩れ、尿酸の血中濃度が異常に高まってしまいう状態のことです。高尿酸血症を放置すると、動脈硬化の促進や腎機能低下、痛風発症の要因となります。食生活を正し、尿酸値を正常にすることが大切です。原因は、プリン体を多く含む食品の取りすぎ、肥満、アルコールの多量摂取、高尿酸の遺伝的体質などがあります。

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

【食生活のポイント】

- ◎プリン体を多く含む動物性のたんぱく質、特に肉類のレバーやエキス分、魚の内臓をとりすぎない。
- ◎アルコールは尿酸の合成を高め、排泄を低下させるので控える。
- ◎欧米型の食事から魚・野菜中心の日本型食事に。十分に野菜をとる(1日350gを目標に)。
- ◎摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保ち肥満を解消する(適正体重にする)。
- ◎適正体重=身長(m)×身長(m)×22(BMI)
- ◎速歩程度の運動習慣を取り入れる(過激な運動は筋肉を分解し尿酸を高める)。

アサリといわしの蒸し煮カレー風味(2人分)

【1人分】 エネルギー: 245kcal 塩分: 0.9g

- いわし……………2尾(160g) オリーブ油……………大さじ1/2
- あさり(殻つき)……………120g カレー粉……………小さじ1
- たまねぎ……………100g 白ワイン……………1/3カップ
- セロリ……………75g 塩……………少々(好みで)
- エリンギ……………大1本

作り方

- ①アサリは薄い塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③セロリは5mm厚さの斜め切りにし、葉は適当にちぎる。エリンギは長さを半分切って縦4~6等分に切る。
- ④いわしは頭を切り落とし、うろこ内臓を除いて洗い、水気を拭く。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて炒め、③を加えて炒め合わせカレー粉をふる。
- ⑥①と④を並べ入れて白ワインをふり、ふたをして蒸し煮にする。仕上げにセロリの葉を加えてひと混ぜする。煮汁の味をみて薄い場合は塩で味を整える。

ささみ入りレモンコールスロー(2人分)

【1人分】 エネルギー: 83kcal 塩分: 0.4g

- キャベツ……………200g
- 塩……………小さじ1/3
- 鶏ささみ……………100g(2本)
- 酒……………大さじ1/2
- レモン……………1/2個
- A「マヨネーズ……………大さじ1
- こしょう……………少々

作り方

- ①キャベツは太めの千切りにし、塩をふって置き、水気を絞る。
- ②ささみは耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。冷めたら手で裂く。
- ③レモンは2枚輪切りにして放射状に切る。残りは果汁を搾る。
- ④ボールに①②を合わせAを加えて混ぜ、③を加えて混ぜ合わせる。