

10月行事予定

日	曜	給食	行 事	日	曜	給食	行 事
1	土			16	日		
2	日			17	月	○	校内研修 河田指導員訪問(1・2年)
3	月	○		18	火	○	クラブ活動 読み聞かせ
4	火	○	津留SC来校 委員会活動 視力測定(5・6年)	19	水	○	職員会議 フッ化物洗口
5	水	○	校内研修 フッ化物洗口 PASC O打ち合わせ	20	木	○	
6	木	○		21	金	○	
7	金	○	視力測定(1・2・3年) キジの放鳥	22	土		
8	土			23	日		
9	日			24	月	○	
10	月		スポーツの日	25	火	○	
11	火	○	6年修学旅行	26	水	○	町人権教育授業研究会(6年) 甲佐町教育委員会視察②③ フッ化物洗口
12	水	○	6年修学旅行 フッ化物洗口	27	木	○	
13	木	○	巡回図書	28	金	○	
14	金	○	3年生校外学習	29	土		郡陸上記録会(益城G)
15	土			30	日		
				31	月	○	

潤徳抄

22日に熊本市内の某病院にて人間ドックを受
 検。この十年ほどは、毎年受検できている(以
 前は、抽選から漏れ受検できないこともあつ
 た)。休日トレーニングが定着し、献血後に送
 られてくる血液検査の結果が良好だったことか
 ら、今回は手応えを感じて臨んだ▼結果は、昨年
 と大きな変化はなかった。一番の成果は腹囲の大幅
 減少だった・・・とはいえ標準よりは突出している
 が(苦笑)結果説明後、保健師さんと今後の目標設
 定と具体的な取組について話し合った。実をいうと、
 この時間がドックの日程の中で食事時間の次に好き
 な時間である。▼目標は「体重を〇〇kgまでにす
 る」とした。具体的取組は5つあるのだが、中でも
 日常的に取り組むこととして「週3日は、給食のご
 飯の量をいつもの2/3にする」「週3回は、給食後
 に早歩きをする」の2点を設定した。こうやって皆
 さんに公表することで自身を追い込む▼ちなみに、
 目標はここ数年まったく同じである。つまり、いつ
 の間にかお酒・食事の誘惑に負け、いまだに達成で
 きていないのである。そこで、今回は「週〇回は・
 ・」という設定を試してみた。持続可能な形にした
 のである。ちなみに、休日のウォーキングにおいて
 は、1km延長して5kmに切り替える▼十月と十
 二月に再び病院に行かねばならない。十月に進捗状
 況の共有・確認、十二月は、目標達成できたかどう
 かの検証を行う。今回こそは、目標達成させるぞ！