

9日(金)持久走大会にむけて

持久走の練習がスタートした、11月28日(月)から、朝登校して教室に行く途中の保健室前廊下で、健康チェックをしています。

少し体調が悪くても、がまんして走る子どもいるので、もしもの時のために、全職員が把握しておくためと、お友だちも知っておいて、気かけたり、応援しあったりするためです。

赤、黄、青のシートを、体調に合わせて、自分ではるのです。

杉本 「朝ごはん食べてきた？」
えいとさん「食べました。みそ汁でした。
具が8種類もはいつてましたあ。」
杉本 「8種類！！！！？」

もうたまらなくなつて・・・、えいとさんのお母さんに、8種類も何を入れたのか教えてもらいたくて・・・電話をしました。

「とうふ、あげ、里いも、菊いも、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、レタス」でした。

「こんなことになるなら、彩りをかんがえればよかった・・・」とか、「毎日ではないんですよ・・・」とか、「菊いもも効果を感じるほど食べてるわけでは・・・」とも言われましたが。



私たち南小国町職員は昨夜ICTの研修がありました。

質の高い教育ですが、「なかなかすぐには効果が出ません！インプットしていて、いつかアウトプットに役立つのです」と言われていました。

朝ごはんも、似ているなと思いました。食べたものが、その日のからだや脳(こころ)のエネルギーになるだけでなく、落ち着いた行動で、周りの人に気を配ってくれたりするアウトプットも見えます。

何年かして、そんな朝ごはんを、自分のためや家族のために作る人になる・・・！というアウトプットもあるかもですよ。

走ったあとに・・・

持久走のゴールをして、すぐ座る子がたくさんいます。それは確かにがんばった証拠です。疲れやすからね。

でも、できるだけ歩くようにした方が、疲労がぬけやすいですよ。

持久走大会当日は、昨日(6日の5時間目の練習)と同じで、午後から走ることになりました。

食べてすぐ走ると、内臓の働き関係で、むかむかしたり、おなかが痛くなったりします。

血糖値の関係で、からだが重く感じたりもします。

給食の時、よくかんで、落ち着いて食べておきましょう。

くつの蒸れと衛生

児童玄関のくつばこにならぶくつは、いつも、とてもキレイです。全員で気をつけるようになり、ずっと続いています。金曜日においでたときに、どうぞごらんください。

でも、「手に汗にぎる」と言いますが、足の裏も、運動したり、精神的に緊張したりしても発汗しています。間隔をきめて、汚れをおとしたり、乾かしたりしましょう。