

上を向いて歩こう

三豊市立山本小学校
2025.11.26 学校だより No.9

シェイクアウト訓練



11月5日(水)の業間休み時間に、全校児童を対象としたシェイクアウト訓練を実施しました。シェイクアウト訓練は、地震発生時に自らの命を守るための初期行動「まず低く(Drop!)」「頭を守り(Cover!)」「動かない(Hold on!)」の3点を、身につけることを目的としています。休み時間という、児童たちが教室以外の様々な場所で活動している状況下で行うことで、より実践的な訓練となりました。

4週間チャレンジがんばろう!

「善玉菌」の菌ちゃん 「うんちをつくる大腸」

菌ちゃんが大腸が元気に動けるように

旬の野菜

野菜の生命力が一番強くなるおいしい時期 栄養がいっぱい

- 血液をサラサラにしてくれる
- お腹(腸)の中をきれいにしてくれる
- 細胞を若返らせてくれる

発酵食品

腸をきれいにして、うんちが出るようになる。

納豆、みそ、チーズ、梅干し、ヨーグルト、つけもの等

よい菌がいっぱい

細胞が新しく入れ替わる期間

腸内-約2ヶ月
肝臓-約2ヶ月
小腸-約2日

肌、髪-約1ヶ月
血液-約4ヶ月
胃-約5日

山本小学校では、子どもたちの免疫力を高める食生活・生活習慣を大切にしています。元気な体を育てるため、「旬の野菜」「いりこ・海藻」「発酵食品」を食べ、「早寝早起き」を頑張ろうと11月4日(火)~11月30日(日)、4週間チャレンジに取り組んでいます。

今回は、「朝の排便」に焦点を当てて、取り組んでいます。朝から、すっきりと排便を済ませ、集中して勉強や運動に取り組んでほしいと考えています。



2025 12月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・衛生検査	・委員会活動(6校時)	・校内マラソン大会 ・三豊中学校入学説明会(14:00~)		・高橋先生教育相談(10:00~16:00)	
7	8	9	10	11	12	13
		・クラブ活動(6校時)	・学費振替日 ・大林先生教育相談(14:00~17:00)			
14	15	16	17	18	19	20
		・4年生金融教室(2~3校時)				
21	22	23	24	25	26	27
	・期末懇談会 ・栄養相談	・期末懇談会 ・栄養相談	・2学期終業式	・冬季休業開始		
28	29	30	31			

1月の予定

8(木) / 3学期始業式

23(金) / 入学説明会

25(日) / リサイクル活動