

5月12日、好天のもと、第9回みなと公園Eボート大会が開催されました。今回は、約50人の中学生がボランティアとして参加し、各係に分かれて活動を行い、大会運営に協力しました。

放送係は、レースの様子を的確に伝えてレースを盛り上げました。招集誘導係は、招集所での準備を見届け、レース会場までの案内を確実に行いました。ボート乗船係と下船係は、ボートの手配や選手の乗船や下船の手助けなどで大活躍でした。計測係は、競技中ゴムボートに乗り込み、記録をとりました。パドルとライフジャケットの用具係は、次々に行われるレースの準備と片付けを協力してこなし、大会をスムーズに運営しました。大会が終了すると、どの中学生も清々しい表情になっていました。中学生の活躍のおかげで、ほぼ予定通りに大会を進めることができました。



大会運営をサポートする中学生

さて、今回のEボート大会に限らず、他の行事でも、中学生ボランティアが積極的に参加しています。また、町内では、中学生以外にも、多くの方々が、いろいろなボランティア活動に参加しています。機会があれば、ぜひ参加してみたいと思っている人もたくさんいると思います。さらにボランティアの輪が広がることを期待します。

さて、「道徳のまち笠松」では、今年も「トンボ天国クリーン大作戦」を7月に実施する予定です。多くの方の参加をお待ちしています。

ちょっと実行

ずっと健康



みんなのヘルスケア

早寝、早起き、朝ごはん

子どもたちが意欲的に学習や運動に取り組むためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が重要です。しかし、全国の小学6年生を対象に実施した以下の調査結果からは、こうした基本的な生活習慣の乱れが見て取れます。

子どもたちの成長のみならず、私たちの健康づくりにおいても重要なカギとなる「早寝、早起き、朝ごはん」を各家庭でも実践し、規則正しい生活習慣を確立しましょう。

①早寝、早起き、よいリズム

私たちの体の生活リズムは、脳が毎朝、太陽の光を認識して調整しています。十分な睡眠をとり、日光を浴びて生活リズムを整えることで昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

②朝ごはんをしっかりと食べましょう

脳の活動に必要なエネルギーである糖분을補給し、体温や集中力を高めるために朝食は欠かせません。また、朝食をきちんととる子どもほど、学力調査の得点が高くなるという調査結果もあります。

「早寝、早起き、朝ごはん」にプラス1!

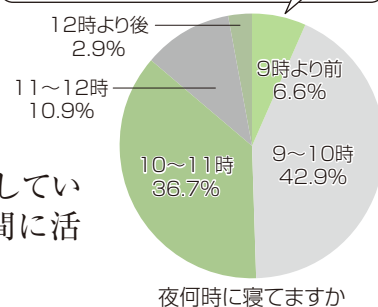
③元気いっぱい体を動かそう

子どもの運動能力の低下やスポーツをしない人の割合が増加している傾向があります。夜ぐっすり眠り、早寝早起きを実践するためにも適度な運動は非常に効果的です。ぜひ日ごろの生活に運動を取り入れましょう。

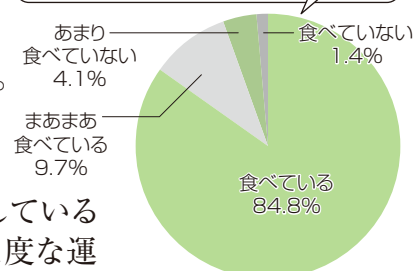
幼少期の体験が豊富な大人ほど、やる気や生きがいを持っている人が多いという調査結果があります。みんなで「早寝、早起き、朝ごはん」にチャレンジして、毎日楽しく健康に過ごしましょう!

グラフ出典:文部科学省「平成28年/30年度 全国学力・学習状況調査」

約半数が午後10時以降の就寝



5.5%が朝食を抜く・抜きがち



毎日朝ごはんを食べていますか