



# ちとせたい

学校だより 第 7 号  
令和7年 10月24日  
六ヶ所村立千歳平小学校  
文責：教頭

## 水が飲めない子

校長 尾崎 修一

1年(12ヶ月)を4つの季節で分けた時、10月は『秋』になります(9~11月)。暦の上では『立秋(今年は8/7)』から秋がスタートで(そもそも『立秋』とは、「夏の暑さのピークで、秋に向けて季節が移り変わり始める」という意味の日で、『立秋』の翌日からの暑さが「残暑」と呼ばれるとのこと)、“秋の中日(立秋と立冬の中間)”が『秋分の日』です。『秋分の日』は、昼と夜の長さがほぼ同じで、その後は冬至(今年は12月22日)に向かってどんどん昼が短くなっています。現時点でも日暮れが早いと感じるので、これからますます早まるので、交通事故には要注意です。



話を戻して。10月は『秋』とはいものの、「夏日」を観測する都府県もありました。一説には、日本が亜熱帯になってきているとか、夏が長くなり、秋がほぼ無い状況からすぐ冬になるとか、四季ではなく二季(夏と冬だけ)になるとか、いろいろと言われています。四季が美しいとされる日本の自然環境が、徐々に変わりつつあるようです。ちなみに、10月23日は、二十四節気の一つ『霜降』。「朝晩の冷え込みが更に増し、北国や山里では霜が降り始める頃。露が霜に変わり、だんだんと冬が近づいてくる」という時期です。確かに、朝晩はだいぶ涼しくなってはきましたが、日中の気温は、実際の肌感覚として今まで経験してきた10月より暑いと感じた日が多く(特に上~中旬)、一昔前の秋とは少し違うと感じています(肌感覚は個人によって違うため、これはあくまでも私個人の見解です)。皆さんは、どのように感じていますか?



さて、ある休日にテレビを見ていたら、「水が飲めない子ども」という話題で、専門家が現状を話していました。何かと思い、ボリュームを上げると「味がある(特に甘みを感じる)飲み物しか飲めない子どもが増えている」とのことです。詳しくは、『水が飲めない子ども』で検索すると、ニュース(テレビ放映)や専門家の見解などがいろいろと出ていますので、そちらをご覧ください。お時間がある時に是非とも読む(見る)ことをお勧めします。

要するに、小さい頃から水や茶を飲ませる機会が無い(ジュースなどの甘い味付きの飲み物ばかりを飲ませてきた)ことが大きな要因で、水や茶などの甘みが無い物を飲めない子が増えているということです。近年、いろいろな災害発生が増え、それに伴い避難するというが増えています。避難所で支給される水分は、基本的に水です。それが飲めないとなると、命に関わってきます。近年、水を飲む練習(水を飲む機会を意図的に設定)をしている幼稚園・保育園・こども園が増えているとのことです。理由は、前述の通りです。また、社会人となって、どこかを訪問した際にお茶を出されます。飲めない(苦手)からと、手も付けないのは失礼なのです。客人のためにわざわざお茶をいれて出しているので、飲み干すまではしなくとも、最低でも一口は口を付けるのがマナーとされています。



我が家でも、子どもが小さかった時に、「白米(ごはん)」だけでは食べられず、ふりかけ・鮭フレーク・のりなど、白米に必ず何かをかけて(かける物が無い時は、味噌汁をかけて、俗に言う“ねこまんま”にして)食べていていた時期がありました。「おかずを口に入れて、白米も口に入れれば、おかずの味でごはんも食べられるでしょ?」と思うのですが、おかずがあるにも関わらず、白米だけの状態はなぜか嫌だったようです。中学生頃には、自然に改善されていたので、ほっとしたことを記憶しています。

アレルギーは別としても、どんなものでも飲める・食べられるに越したことはありません。これもある意味、「社会に出て一人で生きていく」ための術の一つだと思っています。

## ■ 子どもたちの活動の紹介①

### [ 全校 持久走記録会 ]

10月3日(金)に、全校で『持久走記録会』を行いました。子どもたちは、日頃の体力つくりで培ってきた、体力・気力を出し切り、自分の目標タイムを目指してがんばりました。閉会式では、各学年の3位までが紹介され、全校みんなでがんばりを認め合いました。当日は平日にもかかわらず、多くの保護者の方が応援に来てくださいました。ありがとうございました。

冬季間は、なわとび検定表を活用しながら、なわとびによる体力つくりに取り組んでいきます。



## ○ 北地区学習指導研究会授業発表会

10月10日(金)、本校を会場に『北地区学習指導研究会授業発表会』を行いました。当日は、3年生と6年生の国語の授業を公開しました。30名以上の先生方が来校し、授業参観してくださいました。多くの先生方に見られながら緊張する中でしたが、子どもたちはがんばりました。本校の校内研究(国語科)は2年目となります。参観された先生方から、様々な意見やアドバイスをいただきました。今回の授業発表会で学んだことを、来年度の研究に活かしたいと思います。



## ■ 子どもたちの活動の紹介②

### [ 各学年 食に関する指導 ]

9月～10月にかけて、各学年で『食に関する指導』を行っています。講師は、学校栄養職員の神先生です。テーマは、「よくかんで食べよう」「県産品について考えよう」「すききらいせず（魚、野菜など）食べよう」「バランスよく食べよう」など、各学年の発達の段階に合わせて様々あります。

学校としては、この学習をきっかけに、日々の食事に気をつけて、健康を意識した生活ができるように指導していきます。しかし、1日3食のうちの2食は家庭です。また、土日等の休みの日も入れると、1週間（3食×7日）のうちの16食、つまり、約4分の3は家庭での食事となり、その比重はとても大きいのです。大変かとは思いますが、子どもたちのために栄養のバランスのよい食事の提供をお願いいたします。



## ■ 子どもたちの活動の紹介③

### [ 5・6年 稲刈り体験 ]

10月9日（金）に、5・6年生が『稲刈り体験』を行いました。この事業は、六ヶ所村青年農業経営者協議会が主催しています。農作業を通して、農業に対する関心を高めるために行っています。子どもたちは、農家の方々にアドバイスをいただきながら、慣れない鎌を上手に使い、稲刈りを行うことができました。



## ■ 子どもたちの活動の紹介④

### [ 3年 消防団、消防施設・設備見学 ]

10月22日（水）、3年生が『消防団、消防施設・設備見学』のため、千歳平地区消防団第6分団屯所に出かけました。消防団の方と一緒に歩いて、消火栓の場所を探したり、消防車の仕組みについて学んだりしました。火災を消火するだけでなく、遭難した人を助ける仕事をすることを知りました。子どもたちは、六ヶ所村の人々の暮らしを守る大切な仕事を実感していました。



## ◎11月の予定

- 3日（月）文化の日
- 4日（火）1・2年校外学習（はるき公園） 委員会  
二中職業体験～5日 図書ボランティア来校
- 5日（水）マス計算コンテスト
- 6日（木）風の子集会総練習
- 8日（土）風の子集会
- 10日（月）風の子集会交換休業日
- 12日（水）全校集会
- 14日（金）1・2年親子食育教室
- 17日（月）集金引落日 教育相談週間～28日
- 18日（火）5年校外学習（トヨタ小野グループ） クラブ  
図書ボランティア来校
- 19日（水）児童集会（放送委員会）
- 20日（木）全校5時間授業 ※校内研修のため
- 21日（金）スクールカウンセラー来校
- 23日（日）勤労感謝の日
- 24日（月）振替休日
- 26日（水）読み聞かせ
- 27日（木）3年校外学習（野辺地警察署）