

朝食しっかりとって学力アップ！

5月14日、食育講演会を行いました。これは学校とPTAが企画し、為になる楽しい話を生徒だけでなく保護者にも聞いてもらおうと、今年初めてタイアップでの開催となりました。

講師は東海大学体育学部教授の小澤治夫氏を迎えました。学力アップする話をして下さると聞き、近年学力低下が怪訝されるわが校の生徒にぜひ聞かせなければならないと思い、お招きしました。

講演は生徒が引きつけられるようなインパクトのある始まりでした。『小澤教訓』はとにかく《朝食》《早寝・早起き・朝ごはん、テレビを止めて外遊び》です！朝食は、パン1枚と牛乳だけ・・・では少ない。プラス、スープやみそ汁でもよいので3品以上摂りましょう。昨夜の残りのお肉等でもOKです。そしてすっきり排便し、授業や部活に臨みます。

携帯電話やパソコンが決してNGではないのです。自己管理で上手に使うこと。要するに、ひとりでポツンといるのではなく、人と会話をしたり、コミュニケーションが必要なのです。夜は湯船につかって入浴し、熟睡を心がけましょう。当たり前のこの生活習慣を見直してこそ、体力・学力の向上につながるのだそうです。

講演は大変わかりやすく、おもしろくて、始終飽きることなく拝聴できました。先生ご自身のはつらつとした姿に私たちも元気をいただき、大切なのはまず朝食からと再認識し、家庭においても子どもと話題のひとつとなっています。

今回の講演会は、参加された保護者方には好評でした。内容はもちろんですが、親子の会話の共通の話題ともなり良かったと思えます。今後もこのような企画をPTAと学校で協力し、続けていけたらと願っています。