



学校法人永原学園
さんこう児童クラブ通信

令和8年8月発行

— 第5号 —

【三光幼稚園】

TEL:0952-31-0753

【さんこう児童クラブ携帯】

TEL:090-7430-1312

酷暑を乗り越えましょう！

あまりの暑さで、目的地や場所に着くまでが大変な毎日です。エネルギーに満ち溢れた子ども達も、さすがにこの暑さでは外に出たがる気配ありません。宿題に肅々と取り組む姿や、ルールのある遊びに新しいアイデアを提案して工夫を凝らし楽しむ姿が見られています。

さて、神野小だより7月号には、最近の授業の様子が掲載されていました。教師主導の授業から、子どもの主体性や思いを大切にした教育へ変わっていかうとする「神野夏祭り」での進め方の経緯がわかり参考になりました。

子ども基本法が施行されて以来、幼児期から学童期に至るまで、子どもの「意見表明の機会」、「意見の尊重」、「個人の尊重」が十分に保障されることが求められています。

その際、どうしたら子ども達が安心して自分の思いや意見を出せるか、出しても笑われたり拒絶されたりしない環境を作ることも大切になってきます。さんこう児童クラブの生活の中でも、子ども達が安心して自分の意見を出せるよう、配慮していきたいと思います。

【お知らせ】

先日、ショートメールでお伝えした内容と重なりますが、再度お知らせです。

週に1~2回西九州大学の体育館を借用して遊びます。お子様にお持たせいただいたシューズは毎週使い終わった日に持ち帰りますので、週の最初の日に必ずお持たせください。

また、体育館使用後は汗をかいていますので、着替えをします。次の日に着替えセットをお持ちください。着替えセットの中にはビニール袋を1枚入れていただきますようよろしくお願い致します。

8月の学童児童数

	在籍者数	休所者数	利用者数	そのうち新規入所者数
1年生	18	0	18	0
2年生	13	0	13	0
3年生	3	0	3	0
計	34	0	34	0

8月の目標「話を聞こう」

先生や友達が話しているときには、最後まで聞けるように待つ気持ちをもって過ごせるといいと思います(*^-^*)

お話上手な子どもたちですが、会話をしている横から話したり自分の言いたいことが優先になっていることがよく感じられます。意識をもてるよう、言葉かけしながら一緒に頑張っていきたいです。

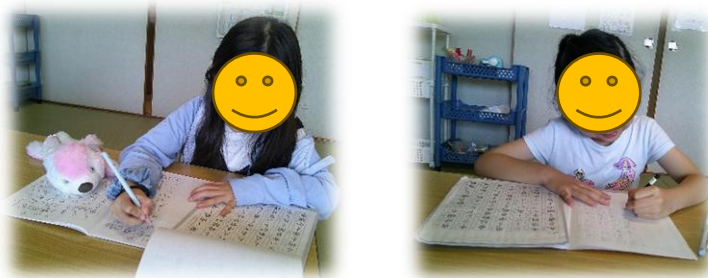
「ロッカーの中を整理整頓しよう」

学習や製作物、連絡帳等、必ずリュックにしまうよう取り組んでいます。おうちの人が来た時には、荷物の準備ができている状態でいたいと思っています★

夏休み、児童クラブで過ごす時間が長いので、今月は2つの目標を頑張りたいです♪

【★楽しい夏休み★】

宿題、頑張っています！↓



室内遊びでは、ラキューやブロックで作りたいものを完成させたり、ルールのある遊びを友達と楽しんだりしています。中には、負けたら悔しくて泣いてしまうお友達もいます。そんな時には、みんなが楽しめそうなルールに考え直して、オリジナルで遊んだりもしています。心優しい姿が見られています★↓



たこ焼き屋さん！いらっしゃいませ〜♪↓



招待状もたこ焼きを連想させるような色使い♪たこ焼きには紅ショウガやネギもかかっていてとても美味しそうです。そして、何ととっても安い★大玉2つで100円です。ぜひ、買いに来てくださいね〜♡

夏休み、全力で楽しもうね★

「食べ物とウンチの話」

健康栄養学科 福山隆志

毎日、気持ちよくウンチは出ていますか？ドサッと出ると一日いい気分ですね。私たちは毎日食べて出すを繰り返しています。ウンチが週に5回位は出るとすると1年間に5回×50週≒250回、10年間≒2500回、一生で計算すると……？これを考え出すと眠れないか？毎日出る方には大きな問題ではないようですが、便秘でお悩みの方には困りごとですね。

私たちの体には、血液が栄養を全身に運ぶ仕組みがあります。ただ、食べ物が直接血液に交じって運ばれることはありませんね。これは、理科の授業で学びましたね。食べ物が血液に取り込める状態になるまで小さく分解します。この仕組みが消化ですよ。

まず、食べ物の入り口として、お口と歯があり食べ物を咀嚼します。細かく噛み砕き唾液に含まれるアミラーゼにより、デンプンが分解されます。唾液と混じった食べ物は、食道を通り胃に運ばれます。胃に運ぶ前にお口でよく噛めば、この後の消化が順調になります。小さいころから「よく噛みなさい、30回噛みなさい」と毎日言われた意味が分かりますね。

2リットルほどの容量の胃では、食べ物と胃液を攪拌しながら分泌された消化酵素と混ぜ合わせ、強い酸性の胃液の作用により食べ物は粥状になり、小腸に運ばれます。胃の役割は消化だけでなく、消化した食べ物を貯める役割があり少しずつ小腸に送り出し、長い時間をかけ、ゆっくり栄養の吸収をする仕組みがあります。子どもたちの胃は容量が小さいことから食べ物を貯めておけません。子どもたちが3回の食事だけでなく、必要な栄養を間食（おやつ）から補うことは、体の仕組みからも必要な事です。

小腸は十二指腸、空腸、回腸から構成されます。十二指腸は膵臓とつながっており、たんぱく質を分解し、胆嚢から分泌される胆汁が脂肪の吸収を担います。小腸の消化液により食べ物は完全に分解されアミノ酸やグリセリン、ブドウ糖等の栄養素として吸収されます。

大腸に送られた食べ物は水分が吸収され固形化します。その過程では大腸に生息する3000種類1000兆個の腸内細菌が小腸で消化されなかった難消化性食物繊維を分解します。

分解された食べ物は、大腸の蠕動運動により移動し水分が吸収され、これ以上消化されない残渣と腸内細菌の死骸が混じり、排泄されます。これがウンチですね。直腸ではウンチが一定量溜まると排便反射が起こり、肛門からドスンと気持ちよく出ていきますね。

ところが、誰でもこの通りではなく、体や心の調子、生活リズムなどにより排便がスムーズにいかないことがあります。その治療に向け、日本消化管学会から便通異常症診療ガイドライン2023が示されています。そこには、身近なキウイフルーツは慢性便秘症の患者に対し自発的排便、排便回数の増加を認めたとして有効性が示されています。健常人を対象としたキウイフルーツ摂取時の腸機能への影響を検討した報告では、腸内水分を増加させる可能性があることが示唆されたとあります。また、日本人の慢性便秘症に対しては小麦よりも米や豆類由来の食物繊維が多く含まれる食事やヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効であると報告されています。これまでも、食べた方がいいと言われてきた食べ物が専門家からも有効との評価を受けています。色々な食べ物をおいしくいただいて、素敵な快便生活を！