

4年ぶりの宿泊通学を受け入れ

毎年8月下旬から9月にかけて、町内の小学6年生を対象に、2泊3日の宿泊体験を実施していました。しかし、コロナ禍の影響で中止せざるを得ず、非常に残念に思っていました。

今年度4年ぶりに再開されることになり、受け入れ態勢を整え、9月6日から8日の3日間の竜北西部小学校を皮切りに、竜北東小学校・宮原小学校の3校を受け入れました。受け入れは、立神峡里地公園内にある里地屋敷を利用。

里地屋敷は、昭和30年代の家屋を再現しています。かまどや五右衛門風呂など昔懐かしい建物で、生徒たちはご飯作りやお風呂を沸かしたり料理もかまどで作ったりと煙と火おこしに悪戦苦闘しながらもスタッフの指導の下、立派に仕事をしてくれました。

昔の生活様式をスライドで説明を受け、地震・雷で電気水道が使えなくなった場合はどうするかという貴重な学びとなりました。

また、救急法・応急担架の作成やケガをした時の応急手当方法など、非常時の行動についても真剣に学びました。

備えあれば、憂いなしという言葉通り氷川っ子の将来は、希望に満ち溢れ、親に対する感謝の気持ち、教えを受けた人の恩を忘れないことなど、学校では教えてくれない貴重な体験をしたと、みんな口々に語ってくれました。



夏の終わりに、立神峡は5カ国の外国人で満ち溢れる

8月の終わりの日曜日、川遊びのお客さんはベトナム・マレーシア・フィリピン・ネパール・カンボジア出身の農業実習生や技能実習生の外国人で満ち溢れ、日本人はほんのわずかという状況でした。今年は、水難事故が10年ぶりに発生してしまいましたが、これまで以上に外国人への対応にも力を入れていこうと思います。

川遊び以外も立神峡ますます国際化の波が押し寄せており、ネパール人家族が宿泊したり、ベトナム人観光客がバーベキューを仲間を楽しんだり、夏の終わりの立神峡は国際色満載です。



「肥満」は大人だけの病気ではなく、子どもも肥満になります。欧米では以前から子どもの肥満が問題となっていました。近年日本でも子どもの肥満が問題となっています。

子どもの肥満はなぜ問題なの？

子どもの頃から肥満だと、大人になっても肥満である傾向が高くなります。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する可能性も大人同様に高いとされています。

【成人肥満への移行率】



乳児期に肥満の4人に1人は大人になっても肥満！

子どもの肥満の原因とは？

子どもたちを取り巻くさまざまな環境変化が、肥満になりやすい環境と生活習慣につながっています。

原因① 食環境



コンビニエンスストアやファストフード店が増え、便利で手軽に美味しいスナック菓子やジュース、ジャンクフードなどが買えるようになりました。家の中は常に美味しい物が食べられる環境になっているとも言えます。

原因② 夜更かし



スマートフォンなどの電子メディアに夢中になり、夜更かしになっていませんか？夜更かしは、翌朝起きられない→食欲がないから朝食を抜く→その分夕食や間食が多くなるという悪循環を生みます。また、睡眠不足は食欲を抑えるホルモンを低下させ、空腹感を増強させます。

子どもの肥満を防ぐには？

生活習慣を変えるのは難しいですが、出来ることから始めて、子どもの肥満を予防しましょう。

- 早寝、早起き、朝ごはんを食べる
- テレビやスマートフォンなどの電子メディアを控える
- 睡眠時間を十分取る
- お菓子やジュースを常備しない、必要以上に与えない
- 夜食を控える
- 体を使った遊び、運動をする

