

依知小だより

平成30年度
第12月号
厚木市立依知小学校
発行責任者
荻野 浩文



～免疫力をつけて、元気に～



校長 荻野 浩文

早いもので2学期も残り2週間となりました。2学期は、運動会、修学旅行、七沢宿泊学習、手つなぎ遠足、校外学習など様々な行事がありました。子どもたちは一つ一つの体験を通して、心身共に成長することができたのではないかと思います。2学期も保護者の皆様方や地域の皆様方からたくさんのご支援ご協力をいただき、ありがとうございました。先日、市内の小中学校からインフルエンザにかかる子どもたちが増えてきたとの情報が入ってきました。本校では、インフルエンザにかかる人数はまだ少ない状況ですが、感染性胃腸炎の症状を訴える子どもたちが増えてきました。手洗い、うがいをこまめに行い、残り少ない2学期を元気に過ごしてほしいと思っています。

最近のテレビ番組で「免疫力」についての特集がありました。「免疫力」は、身体の外から入ってきた細菌やウイルスなどから身体を守るしくみのことで、この免疫力を高めることで、病気になりにくい身体をつくることことができる。免疫力を高めるためのポイントを3つ紹介していました。

一つ目は「体を温めると免疫力が上がる」・・・体を温めるためにお風呂は効果的。しかし、それだけでは十分ではなく、筋肉もつけること。筋肉をつけると身体が熱を作りやすくなって免疫力を上げることができる。寒いからといって家の中でじっとしているのではなく、進んで運動をすることが大切ということでした。

二つ目は「白菜やレタスを食べると免疫力が高まる」・・・お医者さんによると白菜やレタスには、TNF- α という成分が豊富に含まれていて、たくさん食べると免疫力が高まるのだそうです。ですから、白菜をたくさん入れる鍋料理など、この時期にはとてもよい料理だそうです。

三つ目は「笑うと免疫力が高まる」・・・これは、朝会で子どもたちにも話しましたが、笑うと心がリラックスして、脳からエンドルフィンやセロトニンという物質が出てストレスが下がり、その結果免疫力が上がると考えられているそうです。面白いことに、本当に面白くて笑う場合だけではなく、何と「つくり笑い」でも同じように免疫力を高める効果があるそうです。逆に気分が落ち込んでいる時には、免疫力が下がり病気になりやすいのだそうです。「病は気から」と言いますが、本当のことみたいで納得してしまいました。

さて、もうすぐ子どもたちが楽しみにしている冬休みです。親子のふれあいを深めたり、色々な体験をしたりする良い機会として、また、年末年始を迎える中で、今年一年のふり返りと新たな年に向けての目標をもつ機会として有意義に過ごしていただけたらと思っています。最後になりましたが、皆様にとりまして、翌年がこれまでも増してよりよい年となりますよう祈念いたします。どうぞ良いお年をお迎えください。



年末大掃除&カレーを食べよう

教頭 堀江 理佐子

12月1日(土)にPTA主催・地域子ども教室共催の『年末大掃除&カレーを食べよう』が行われました。今年度も大勢の保護者・児童・地域の皆様に参加していただきました。

10時からの大掃除では、ふだんの清掃ではなかなかできない体育館の細かいところの清掃や、校舎のトイレ、廊下、ドアや壁、手洗い場、図工室などの掃除をして、隅々まできれいになりました。また、男性陣には、縄跳び用のジャンプ台の製作や側溝掃除、校庭のフェンスから飛び出した樹木の剪定や除草もしていただきました。おかげさまで、校舎内外がとても気持ちがよくすっきりとしました。今後の子どもたちのための学習環境が整い、良い年を迎えられそうです。本当にありがとうございました。

清掃終了後には、PTA本部役員さんとカレーボランティアのみなさんの手作りカレーをみんなでおいしくいただきました。ご参加いただきました多くの皆様、ご協力ありがとうございました。



体力づくり持久走

11月19日から11月30日の8日間、全校で持久走に取り組みました。朝の気持ちのいい空気の中、5分間の音楽が流れている間に、自分に合ったスピードで校庭のトラックを走りました。放送やBGMは体育委員会が担当しました。教室に戻ってから、各自の頑張りカードに記録をしました。持久走に取り組むことで運動に親しみ、体力と同時にねばり強く頑張る気持ちも育ってくれたらと思っています。3学期には縄跳びで体力づくりに取り組む予定です。



もうすぐ冬休み

- 規則正しい生活、あいさつができるようにしましょう。
- 出かけるときは防犯ブザーを持って、16時30分までには(明るいうちに)帰りましょう
- 交通ルールを守り、自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。
- 年末年始の地域の行事には、進んで参加しましょう。
- お金の使い方について家庭で話し合い、むだ遣いをしないようにしましょう。

