



小坂小学校だより

おさか

1月号

平成31(2019)年1月23日

校長 小日山 明

めざす子ども像

「かしこく、やさしく たくましく」

- ・学んだことを生かし、考え、実践する子
- ・明るく、思いやりのある子
- ・粘り強く、たくましい子

インフルエンザに要注意！ うがい、手洗い、そして水分補給を

新しい年になり、3学期も落ち着いたスタートになりました。毎日穏やかな晴天が続いていますが、空気がカラカラに乾燥してインフルエンザウイルスが猛威をふるっています。本校でも先週2年1組が、そして今週に入って1年3組がインフルエンザで学級閉鎖となってしまいました。一刻も早く回復して、通常の活動に戻ってほしいと願っています。

さて、インフルエンザの予防法ですが、「これさえすればかかりません」という特別な方法はないと言われています。とにかく、こまめにうがい、手洗いをすること、そして、水分補給も有効だそうです。インフルエンザウイルスはのどの粘膜から感染することが多いので、のどの粘膜についてのウイルスを水やお茶を飲むことで胃に流し、胃液でやっつけてしまうということです。学校でも担任が呼び掛けていますので、ご家庭でもこまめなうがい、手洗い、水分補給をお願いします。



また、ウイルスや病原菌に負けない抵抗力をつけることが大切です。そのためにも、

早寝、早起き、朝ごはん

楽しく運動、しっかり勉強、ゲームは控えてゆっくり睡眠

を心掛け、風邪やインフルエンザにかからず、楽しい冬を過ごしてほしいと思います。

抵抗力、免疫力を高める食材とは…？

★寒い時期にからだの芯から温めてくれる「根菜」が抵抗力、免疫力を高めてくれます。

○ニンジン：豊富なビタミンAが体内の粘膜を正常に働かせる力がある。

○カボチャ：三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富で活性化酸素を抑制して抵抗力を強化する。

○シュンギク：免疫力をアップさせるカロテンの含有量がホウレンソウ以上で茹でると効果大。

他にも、☆白血球の働きを強化するビタミンC⇒レンコン、ジャガイモ、ブロッコリーなど

☆感染症に対する抵抗力をつける食物繊維⇒ゴボウ、レンコン、ブロッコリーなど

バランスよく、モリモリ食べて、元気なからだを作りましょう!!

書き初めに思いを込めて

4年生が一堂に会して

先日、4年生が体育館に集まって、書き初めをしました。お正月らしい雅楽が静かに流れる中、約15分かけて丁寧に集中して、硯で墨をすることから始まりました。厳粛な雰囲気の中、筆先が半紙にのる瞬間の緊張感を味わっている様子がうかがえました。クラスによっては、今年の抱負や意気込みを文字にしている児童がいて、思わず見入ってしまいました。日本の伝統文化に触れることができたとても良い時間でした。



| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| 全力 投球 | 一日 一善 | 日々 努力 | 夢 いっぱい | 多彩 な発想 | 全て 丁寧 | 健康 第一 | 大切 な仲間 | 思い やり |
|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|

※ 例えば、「夢いっぱい」をと書いた理由は、「いろいろな挑戦をしたときに『何かができるようになりたい』という夢をたくさん持ちたいから」だそうです。それぞれに思い入れを感じます。

3年生が京都目指して走っています！

3年生が、冬の寒さに負けない体づくりの一環として、「走だ！ 京都に行こう」と題して、ランニングをしています。京都までの道のり467.1kmを小坂小のグラウンドのトラックに換算すると3,114周となります。気の遠くなる数ですが、班ごとに力を合わせて、朝、中休み、昼休みの時間を使って、コツコツと楽しく走っています。先週15日から走り始めて、すでに名古屋まで行った班もあります。私も、亀のように子どもたちと走りながら会話を楽しみ、京都目指して走っています。



走ることは、とてもシンプルですが、誰でも、どこでも、いつでもできる手軽なスポーツです。手軽ですが、奥が深いので走り出したら、とりこになる人も多い事でしょう。小坂小出身のマラソンランナーが誕生するかもしれませんね。

引き続き頑張っています

- ★日本かるた協会認定、第7回五色百人一首 湘南大会
- 「第2位」3年 実藤 直生さん
- 「第3位」3年 杉山 愛美さん



2月行事予定



- 1日(金) 若竹校外学習
- 4日(月) 代表委員会
- 5日(火) 放送朝会 給食費引き落とし日①
- 6日(水) 参観懇談会若竹
- 7日(木) 朝読書 図書ボランティア活動日
- 13日(水) 児童朝会
鎌倉市学校教育研究会(午前授業)
- 14日(木) はばたき学習発表会・懇談会(3・4年)
朝読書 学校評議員会③
- 19日(火) はばたき学習発表会・懇談会(5・6年)
- 21日(木) 朝読書 図書ボランティア活動日
- 25日(月) 委員会最終日 給食費引き落とし日②
- 26日(火) はばたき学習発表会・懇談会(1・2年)
- 28日(木) 朝読書