



TOGO! だより

自分らしく生きる力を身につけ、
なかまとたくましく歩む子

福井市東郷小学校 学校だより
令和5年1月30日 第32号
TEL 41-0003 FAX 41-0974
Mail togo-e@fukui-city.ed.jp

1/24(火) 学校保健委員会を開催しました テーマは「免疫力」!

毎年1回、健康委員会の児童と南養護教諭が企画し、全校児童に向けて発信する学校保健委員会が開かれました。

今回のテーマはズバリ、「免疫力(めんえきりょく)パワーアップ大作戦」。まずは今の自分の様子をチェックするところから始まりました。①温かいものより冷たい飲み物を飲む ②寝るのが午後9時30分より遅い ③近頃、イライラしている、笑っていないなどの10項目、あてはまると○をつけます。○の数が多いほど免疫力が低い可能性があるということで、子どもも大人もドキドキしながらつけていました。

その後は、免疫力アップのためにするといことを教わりました。運動や食事、睡眠、リラックスなど、毎日の生活で見直すことができそうな内容です。25日(水)から31日(火)まで大作戦に取り組みますので(下のプリント)、おうちでも一緒に取り組んでみてください。

会の最後に、アドバイザーとして呼び出した学校医の福山先生からお話を伺いました。健康委員の6年生から「福山先生はたくさんの患者さんを見ていらっしゃるのに、病気をしないのが不思議です。ぜひいろいろ教えてください。」との紹介があり、本当にその通りだと感じました。福山先生からは「健康委員会のみなさんがよく調べてあり、大変素晴らしいです。その内容をみんなで実行してほしいと思います。」「私が今、気をつけているのは『食事』です。特に発酵食品をしっかり食べ、体内環境を整えて免疫力アップに取り組んでいますよ。」などのお話をお聞きしました。

今回、各教室と保健室をオンラインで繋いで開催しましたが、健康委員のみなさんが、自分の伝える内容を、自信をもって語りかけるように発言していて、本当に分かりやすかったです。また、適度に笑いを織り交ぜての発表で、あっという間に終了となりました。各クラスからはたくさんの手が挙がり、オンライン上で自分の感想を堂々と話していました。



令和4年度学校保健委員会

めんえき力パワーアップ大作戦

めん えき

1 めんえき力をチェックしよう

☆あなたのめんえき力はどれくらいかな? あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/>	① 体温が36.5℃より低い
<input type="checkbox"/>	② 手や足がつかぬ
<input type="checkbox"/>	③ あたためたいものよりつかぬ飲み物を飲む
<input type="checkbox"/>	④ 寝の中でずかぬにあそぶ方が多い
<input type="checkbox"/>	⑤ おふろの湯がぬにつかるのは10分より短い
<input type="checkbox"/>	⑥ 野菜がきらいで、あまり食べない
<input type="checkbox"/>	⑦ おながいっばいになるまで食べる
<input type="checkbox"/>	⑧ ねる直前までゲームをする、動画みている
<input type="checkbox"/>	⑨ 寝るのが午後9時30分よりおそい
<input type="checkbox"/>	⑩ 近ごろ、イライラしている わらっていない

○はいくつあったかな?

個

【めんえき戦隊 まもるんジャー】



好中球



NK細胞



マクロファージ



T細胞



B細胞

2 ぶりかえり

☆免疫や免疫力を強くする方法がわかりましたか? あてはまるところに○をつけよう。

() なかった () だいたいなかった () むずかしかった

☆感想をかきましよう。



3 めんえき力パワーアップ大作戦!!

☆めんえき力をパワーアップするために4つの作戦にチャレンジしよう。

例を参考に1つでもチャレンジできたら ○、できなかったら△をかきましよう。

	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	30日 (月)	31日 (火)	○をかぞえよう
① 体温あげあげ作戦						こ
② 栄養チャージ! 発酵いけいけ作戦						こ
③ すいみんたつぷり作戦						こ
④ リラックス&えがおにこにこ作戦						こ

☆たとえば、このようなことをやってみよう

解答計

① 体温あげあげ作戦

…運動(なわとびなど)、温かい服(長そで、長ズボン、制服など)、朝ごはん、おふろに10分つかう、温かい飲み物

② 栄養チャージ! 発酵いけいけ作戦

…くだもの、野菜、はっこう食品(みそ、ヨーグルト、なっとう、乳酸菌飲料)を食べる 炭水化物を減さない

③ すいみんたつぷり作戦

…午後9時30分までにねる、ゲーム・動画は寝る2時間前にやめる、寝目同じ時刻に起きる、半夜してから起床をしない

④ リラックス&えがおにこにこ作戦

…声を出してわらう、おふろにゆっくりはいる、腹式呼吸(ゆっくり息を吸ってはく)、

☆ぶりかえり (1/31)

☆がんばったこと、習ったことをかきましよう

1/20(金)「弁護士を活用したいじめ予防授業」 6年生

県の事業を活用し、ふくい総合法律事務所より園山達紀先生をお招きして見出しの授業を受けました。「いじめは、人権(その人がありのままで受け入れられること)を傷つけること。だから、いじめは絶対にしてはいけない」「傍観者とは、周りで見ている人のこと。無関心でいることが、いじめに小さな YES を送っているかも。小さな YES から小さな NO を増やすために、何ができるかを考えてみよう」との問いかけがありました。6年生からは「先生や近くの大人に相談する」「直接話し合ってみる」など、いじめに対する積極的な NO! の考えを聞くことができました。私たち大人も、子どもの声にしっかりと向き合っていかななくては、と改めて感じる時間となりました。



1/27(金) 4年生、目の不自由な方を招きました

地域に住んでおられる清水さんをお招きし、自分たちで校舎内をご案内しました。職員玄関の段差を上がっていただくところから校長室へ、そしてお話を聞く3階の会場までお連れします。実は、今日のために4年生は自分の担当を決め、何日も前から先導役などの練習を重ねてきました。私は校長室担当の児童の練習の様子を見守りましたが、日が経つにつれ、自分たちでアイデアを出し動きがスムーズになって、優しく案内しようとする気持ちが態度になって表れてきました。当日は、清水さんとの呼吸も合い、4年生は実に丁寧な案内をすることができました。清水さんは、音声の出る計算機や点字が表示されている郵便物など、日常生活でお使いのものを教えてくださいました。この雪でご苦労されていることなどもお聞きしました。4年生、自分たちにできることは何か、これからも考えて、行動に表していきたいです。



<お知らせ>

- ① 2月13日(月) 足羽一中校区教職員研修のため、14時10分に全校下校となります。
- ② 2月22日(水)に実施予定の「卒業を祝う会」について

1部(たてわり班ごとに各教室で交流)9:25~ 2部(体育館)10:05~11:15

今現在、本校の罹患状況は落ち着いています。そこで、今年度はオンライン開催(各教室で視聴)ではなく、感染予防対策をしっかりとって、たてわり班で集まったり体育館で引き継ぎ式を行ったりする形で開催しようと考えています。保護者の方は5、6年生の保護者の方のみ各家庭1名まで、ご参観いただこうと考えています。ただし、今後の情勢によって、開催の仕方や保護者参観について、変更が生じる場合があります。その際は速やかにご連絡いたします。