

おおねぶ

令和2年2月3日



校訓
教育目標
めざす児童像

心美しく たくましく
学びへの意欲をもち、やさしさとたくましさをあわせもったねぶっ子の育成
自ら考え ともに学ぶ子
心豊かで 思いやりのある子
健康で たくましい子

免疫力

大根布小学校 校長 中西 外美



今年は、例年に比べて気温が高く、暖かい日が続いています。この時期に積雪がないことにびっくりしていますが、インフルエンザについては例年と変わらず、他の小学校から学級・学年閉鎖の知らせが届いています。本校でも、昨年12月に、6年生の1クラスで学級閉鎖の措置をとりました。年が明けてすぐに、4年生で数名インフルエンザによる欠席がありましたが、1月31日現在では1年生で1名となっています。しかし、周囲の状況を考えるとまだまだ油断はできません。他校では、インフルエンザA型にかかった後、もう一度B型にかかるというケースも増えているそうです。学校でも、マスクの着用や手洗いの励行、換気の徹底を行っていきますので、ご家庭でもお子様の体調管理をよろしくお願いします。

ところで、インフルエンザについては、この時期毎年のように悩まされます。そこで、今月の全校集会では、「どうしたらインフルエンザに罹りにくい体になるのか」について、子ども達にとっても身近な「食」を通して話をしました。よく耳にする「免疫力」の話です。「食」を通して免疫力を高めることは、保護者の皆様のご協力なしには着手できません。今月は、朝食で食べるとよい食事について、紹介いたします。ぜひ、お子様といっしょに作ってみてください。

以下は「免疫力」をアップする「食品」です。ネットで検索するといろいろなサイトに、免疫力をアップする食品について書かれていました。

- | | | | | | | | |
|--------|------|-------|-------|-------|---------|-----|----|
| ✿ヨーグルト | ✿納豆 | ✿味噌 | ✿なめこ | ✿しいたけ | ✿ブロッコリー | | |
| ✿小松菜 | ✿人参 | ✿かぼちゃ | ✿大根 | ✿白菜 | ✿長いも | ✿鶏肉 | ✿卵 |
| ✿バナナ | ✿りんご | ✿ごま | ✿しょうが | ✿にんにく | | | |

※野菜、果物、肉類など、さまざまな食品を種類多くとることが大切

そして、これらは朝、食べるとよいのだそうです。ヨーグルトやバナナ、りんごはそのまま食べることができますが、その他のものは、うまく組み合わせて調理することで免疫力アップに効果的な食事となります。こんなメニューはいかかでしょう。よくあるメニューですが、理にかなっています。



- ① 食パンにバナナを乗せて焼く
- ② ヨーグルトにバナナやりんごを入れる
- ③ 納豆にオクラを入れる
- ④ 味噌汁を納豆汁にする
- ⑤ ご飯にかぼちゃを入れて炊く ごま塩をかける

免疫力を高めるには、食事だけでなくしっかりと睡眠をとること、天気の良い日は外で遊ぶことなども大切になります。1月は、あっという間に過ぎ去り、今年度も残り2か月です。どの子も風邪やインフルエンザに負けず元気いっぱい過ごせるよう、体調管理、食事管理にご協力ください。

1月の学校の様子

校内書き初め大会7日（火）

3学期始業式の日「書き初め大会」を行いました。どの学年の児童も真剣に、一文字一文字、丁寧に力強く書けました。



いのちの始まり【2年生】23日（木）



講師の北村助産師さんのお話から「いのちの始まり」についてたくさん大切なことを学びました。お人形の赤ちゃんを優しく抱いているその姿に、学習の成果が表れていました。

<子どもたちの声・感想・様子>

- ・自分たちが初めは小さい卵だったと聞いてびっくりしました。
- ・お母さんがわたしを産んでくれたみたいに、わたしもいつか赤ちゃんを産んでみたいと思いました。

年長さんを迎える会【1年生】28日（火）

来年度入学する10の保育園、幼稚園、こども園の年長さんを招待して、「年長さんを迎える会」が行われました。

1年生は4月に入学する後輩たちのために、今まで学習してきたことの発表や校舎内の案内などはりきって行っていました。

1年間でずいぶん成長したことがその姿から感じられました。



お弁当をお願いします

2月21日（金）は6年生大感謝祭後ふれあいランチを行います。お弁当と敷物の準備をお願いします。



2月の教育センター相談日

7日(金) 13:30~14:30~15:30~
3日(月) 13:30~14:30~15:30~

21日(金) 13:30~14:30~15:30~
17日(月) 13:30~14:30~15:30~

公認心理師 橋本 玲子 先生
公認心理師 西本 景 先生

◇申込み(連絡先)町教育センター TEL286-5481

校内 相談室 毎週水曜日 9時~12時

スクールカウンセラー 日数谷 美奈 先生