

Agency

富良野市立富良野小学校通信

R5重点目標



エージェンシーを備えた子どもの育成

R5. 8. 31 No. 5

自分の意志ではコントロールできない？

校長 田畑 幹夫

8月24日(木)北海道全域に『熱中症警戒アラート』が初めて発表されました。本校は、エアコンが設置されているため、各教室で平常通り授業を行いました。勿論、体育館やグラウンドでの活動は禁止にしました。市内の近隣校では、特に3階教室が蒸し風呂状態になり、授業の場所を移動するなど、様々な措置をとったそうです。全道的に見ても、初の臨休や午前授業などの措置をとった学校が多くありました。地球温暖化を北海道全体で現実のものとして痛感した今年の夏です。

さて、ここ数日は、異常な暑さは一段落ですが、まだ夏が続くとので予報です。そこで心配なのが、「熱中症」だけではなく「自律神経の乱れ」や「免疫力の低下」です。これらは、自分の意志でコントロールできるものではありません。疲労が蓄積している今こそ、留意が必要です。私事ですが、夏終盤に体が急変した経験があります。岩内町のキャンプ場に到着し、しばらくして「さあ、焼き肉だ」というタイミングで体に異変が起きました。発熱、めまい、しびれが起り、キャンプどころではなくなりました。町の病院で点滴治療を受けました。原因は、長時間運転し、車内のエアコンを浴び続けたこと等による「自律神経の乱れ」でした。



富良野でもコロナ感染が増えているとのこと。「免疫力UP」も含め、改めて今、何に気をつけたいか。日ごろから心がけるべきことを整理してみました。2学期が2週間経過。9月朝会で子ども達にイラストなどを交えて話しました。是非、各家庭で実践をお願いします。

しっかり寝ること!

起きているときは「交感神経」、寝ている時は「副交感神経」が働き、自律神経が働くリズムを作ります。夜更かしを続けると、リズムが崩れてしまい、切り替えができなくなります。また、睡眠不足は免疫力低下の原因にもなります。



3食バランスのとれた食事を!

栄養素が不足すると自律神経に影響します。また、腸内環境が悪化すると免疫力が低下します。やはり「朝にご飯(糖質)」は、基本中の基本!



適度な運動を!

血流を良くするだけでなく、気分転換は勿論、ストレス発散につながります。毎日の散歩やジョギングなどの定期的な運動は、体のリズムができるため、自律神経を整えるためにも効果があると言われています。



ストレス発散の手段をもとう!

運動もそうですが、音楽や読書で心落ち着かせる・ぬるま湯にゆっくりつかるなど、各自それぞれ気分転換・リラックスできることを!



2学期始業～あいさつ運動・作品展から

17日から2学期が始まりました。久しぶりに登校してくる子どもたちの登校の様子を見てみると、作品の入った大きな袋を持ってくる子、外遊びや少年団活動で真っ黒に日焼けした子、初日から上靴を忘れてスリッパを借りに来た子... 久しぶりに友達と会えたうれしさと、どの子も笑顔でいっぱいでした。また、ここ8月に入ってからの猛暑もあり、マスクを外して過ごす子も増えてきました。スマイル班活動の朝のあいさつ運動でも、笑顔いっぱい元気よくあいさつしています。今年度の本校の重点の一つとして「明るい挨拶や言葉遣い、コミュニケーションを磨く力」を設定しています。今後も人との関わり合いから『コミュニケーション能力』を磨く取組を進めます。



○スマイル班あいさつ運動



○作品展の紹介(1年生と3年生)



夏休み学習会～小高・CSとの連携事業

8月7日(月)～9日(水)の3日間、富良野高校・富良野緑峰高校、富良野小学校 CS の連携事業で学習会を実施しました。児童の参加者は各学年10～15名、高校生も10名以上参加し、教えてもらいながら自分の準備してきた学習を進めました。また、中休みにはCS委員の山本さんに読み聞かせをしていただきました。短い時間でしたが、有意義な時間となりました。



9月行事予定

- 1日(金) 朝会
- 5日(火) 小高連携学習
(玉ねぎ収穫...3年生)
2年水泳学習
- 6日(水) 学芸会係活動①
- 7日(木) 後期児童会選挙
- 8日(金) 交通安全街頭指導
- 15日(金) 学芸会係活動②
- 20日(水) 学芸会児童公開日
- 23日(土) 学芸会
- 25日(月) 振替休業日

【父母と先生の会からのお知らせ】

○先日、三役会を行い、今年度実施した120周年記念事業に(ブランコ・砂場設置)にあわせ、古くなったSB用の楽器を買ってはどうかというご意見をいただきました。役員さんからも「新しく購入したほうが良い」という意見が多かったため、購入することとなりました。今後、とどの楽器を買うか検討し、お知らせします。

○今年度の総会ならびに5月学校だよりでお知らせしました「鉄材回収」を10月末の3日間で実施します。回収する時間帯など、詳細につきましては、後日お知らせいたします。