

ふれあい

高花平小学校 学校だより

No. 24

平成 27(2015)年 2月-2

☎高花平小 320-2074, 321-3040

かんせんしょう

感染症にならないように…

～ 以前、草野 仁さん司会のTV番組*の中で、「なるほど!」と思う内容がありました。ちょっとご紹介します。《*お医者さんがたくさん出演する番組》

1. お茶をゴクンと飲む

のどが乾燥していると、ウイルスがくっついて感染しやすい。
お茶を「ゴクンと飲み込む(嚥下)」と、のどが潤い、ウイルスも胃へ流し込まれてしまう。

(*のどが潤っていると、ウイルスを外へ追い出そうとする働きが高まり、飲み込んだウイルスは、胃酸でほとんど死ぬそうです。)



2. 散歩で免疫力をアップ



肌の露出を多くしてお日様(日光)にあたると、体の中で「ビタミンD*」が
つくられ、骨を強くし、免疫力がアップします。

(*ビタミンDは、サンマやきのこ類にも多く含まれ、お日様に20-30分あたるだけでつくられるそうです。)

3. よい睡眠で免疫力がアップ

①はやい時間から、ゆっくり眠る。

②体を温める。(※わき・足のつけね近くへ、湯たんぽを置く)

③鼻で呼吸する。

(※口で呼吸すると、のどが乾いてウイルスが入りやすくなる。口にテープをはる、マスクをして少しでも湿気を多くするなどの方法もあるそうです。)



2/27(金) 今年最後の
がっこううんえいきょうぎかい
学校運営協議会です

～ 今年の「学校運営」を振り返ります。

学校・PTAなどにご意見ある方は、ぜひPTA
役員・子ども会会長さんを通してお伝え下
さい。来年度の参考にさせていただきます。

2/23(月)～28(土) 冬の学校公開週間

■おすすめは…

28日(土) 9:00～ 6年生を送る会です

* 1～6年生が、それぞれに心を込め、工夫
した出し物をしますよ。お楽しみに!



心のキャッチボール

～ みなさんからの声・18 ～



〈 昨年^{さくねんまつ}末^{がっこうひょうか}の学校評価(アンケート)・自由記述^{じゆうきじゆつ}から その5 〉

○親^{おや}の参加^{さんか}行事^{ぎやうじ}が多い^{おお}と思う^{おも}。他^{ほか}の学校^{がっこう}では、1年^{ねん}に1回^{かい}程度^{ていど}しか親参加^{おやさんかぎやうじ}行事^{ぎやうじ}がない所^{ところ}もある。
家^{いえ}の者^{もの}がみな仕事^{しごと}をしている家庭^{かてい}も多い^{おお}ご時世^{じせい}なので、行け^いなかつた時^{とき}に、子^こどもがひとりな
のを見^みるとかわいそう^{おも}だと思^{おも}う。

→ 私^{わたし}(校長^{こうちやう})も、親^{おや}が「共働^{ともばたら}き」だったので、行事^{ぎやうじ}に親^{おや}が来^こない(来^こられない)ことがあり、
やっぱりさびしい思^{おも}いをしたことがあります。(＊子^こどもは、親^{おや}のことを思^{おも}って、口^{くち}には出^だし
ませんが…)

今年^{ことし}は、学級^{がっきゅう}PTA活動^{かつどう}ひとつとっても、ほとんどの学級^{がっきゅう}が秋^{あき}に集^{しゅう}中^{ちゆう}していたこともあり、
よけいにそう感^{かん}じたかもしれません。来年度^{らいねんど}は、保護者^{ほごしや}の方^{かた}が参加^{さんか}する行事^{ぎやうじ}を、ある程度^{ていど}分散^{ぶんさん}
したり、給食^{きゅうしょく}試食会^{ししょくかい}と学年^{がくねん}PTA活動^{かつどう}を重ね^{かさ}たり(一例^{いちれい})するなど、少しでも負担感^{ふたんかん}を減^へらせる
ことができたら…と考^{かんが}えています。

また、学級懇談会^{がっきゅうこんだんかい}などで、みなさんからの意見^{いけん}・アイディアを聞^きかせてください。

○給食^{きゅうしょく}エレベーターを設^せ置^ちしてほしい。

→ 本^{ほん}当^{とう}に そうですな。

現在^{げんざい}、四日市市^{よっかいし}内の小^{しょう}学^{がっこう}校^{がっこう}では、ほとんどの学校^{がっこう}に給食^{きゅうしょく}用^{よう}エレベーター(リフト)が設^せ置^ち
されており、「ない」のは高花平^{たかはなだいら}小^{しょう}を含^{ふく}め、数校^{すうこう}*です。(＊古^{ふる}い校舎^{こうしゃ}の学校^{がっこう})子^こどもたち^ちの
安全^{あんぜん}を守^{まも}り、安心^{あんしん}な給食^{きゅうしょく}を提^{てい}供^{きよう}するた^{ため}に、校^{こう}長^{ちやう}・教頭^{きやうとう}会^{かい}、PTA、毎年^{まいとし}、施^し設^{せつ}の改修^{かいぜん}・
改^{かい}善^{ぜん}要^{よう}望^{ぼう}を出^だしています。

去年^{きょねん}も、子^こどもたち^ちが給食^{きゅうしょく}の入れ物^{いれもの}(容^{よう}器^き)を運^{はこ}んでいて、階^{かい}段^{だん}で落^おとしてしまつた！と
いうことがありま^あした。幸^{さいわ}い、お^おか^あず^あがこぼ^あれた^あだけ^あで終^{しゆう}わ^わり^りま^あした^あが、も^もし熱^{あつ}いスー^{すー}プ^{ぽう}を体^{からだ}
に浴^あびてしまつたら…と思^{おも}うと、本^{ほん}当^{とう}にこ^こわい^いです。

～ 高花平^{たかはなだいら}のことがTVで紹^{しょう}介^{かい}されるよ～

○2/17(火) 20:00～ 20:29

○2/24(火) 13:05～ 13:34 (再放送^{さいほうそう})

○NHK・Eテレ〈全国放送^{ぜんこくほうそう}〉

「“えがお”を取り戻^としたい

～ 高^{こう}齢^{れい}化^かした高花平^{たかはなだいら}団^{だん}地^ちの取^とり組^くみ」

*冬休^{ふゆやす}みに高花平^{たかはなだいら}小^{しょう}学^{がっこう}校^{がっこう}屋^{おく}上^{じやう}から、高花平^{たかはなだいら}
地^ち区^くの風^{ふう}景^{けい}を撮^{さつ}影^{えい}。また、商^{しょう}店^{てん}街^{がい}の「えが
お」さんや登^{とう}校^{こう}の様^{よう}子^すも登^{とう}場^{じやう}予^よ定^{てい}です。

2/19(木) 10:00～

ふれあい音楽会^{おんがくかい}



□高花平^{たかはなだいら}保^ほ育^{いく}園^{えん}にて

□社^{しかく}協^{しゃ}・福^{ふく}祉^し部^ぶのお世^せ話^わで、1年^{ねん}生^{せい}と
保^ほ育^{いく}園^{えん}・幼^{よう}稚^ち園^{えん}児^じの「ふれあい
音^{おん}楽^{がく}会^{かい}」が^あり^ます。

～ かわい^{うた}い^{ごえ}い歌^き声^こを聞^きいた^きり、いっしよに
歌^{うた}つたりして^{うた}みては^{うた}い^{ごえ}か^きが^きで^きしょう。心^{こころ}
と体^{からだ}の健^{けん}康^{こう}に^{けん}は、お^おい^いにプ^ぷラ^らス!