

三樹

三木市立三樹小学校 学校通信 5月号
★志をもち ころ豊かに たくましく生きる★
2022(令和4)年4月28日

「『笑み』の効用」

校長 実井三枝



先日はお忙しい中、授業参観に多数ご参加いただきありがとうございました。入学・進級後の、はりきる子どもたちの様子をお家の方にご覧いただけたことは、三樹っ子たちにとって、今後のさらなる励みになることと実感いたします。

本来ですと、参観日は、学校と保護者の皆様との連携、コミュニケーションの場となるところですが、地区別参観のため、なかなかそのような機会とはなり得ないことを残念に思います。また、今年度も、感染症対策から家庭訪問はポスティングのみとさせていただいておりますので、学級担任とゆっくりお話をされる場を持つことができておりません。教育相談を希望される場合は、個別に対応させていただきますので、連絡帳またはお電話にて気軽にお知らせください。(電話:学校 82-3169)

さて、青葉若葉の好季節を迎えます。けれども、コロナウイルスの感染は、収まるところまでには至っておらず、一刻も早く日常に戻ってほしいと願いつつも、私たちはこれまでどおりの感染症対策を行いつつ、生活していく必要があります。

そこで、コロナ対策としてよく言われることに、「免疫力を高める」ということがあります。コロナ禍となり、動く時間が減ったのは世界的な傾向で、これが、免疫力に悪影響を及ぼしていることは科学的にも証明されているようです。

「免疫力を高める」…そのためには、免疫物質が多くあると言われる「筋肉・骨」を意識し、日常の「小動き」(こうごぎ)＝立ったり座ったりを心がけ、免疫物質を作っていくことは効果があるそうです。また、外に出て「日光を浴びる」ことも有効だそうです。

それらのことから、運動会をひかえた5月、教室では背筋を伸ばして学習し、外では日の光を浴びながら運動する、そんな毎日を過ごすことで、子どもたちの心身にも良い影響が及ぶことを大いに期待します。

そして、もうひとつ、免疫力と関係することに「笑う」ということがあります。

先月の学校通信で、今年度の本校の合言葉は「笑顔・挑戦・感謝」であるとお伝えしました。また、児童会のスローガンは、「三樹っ子! 笑顔と助け合いで 心一つに」に決定しました。

「笑う」ことで、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質である神経ペプチドというものが活発に生産されるそうです。そして、この「笑う」ことが発端となって作られた神経ペプチドが NK 細胞を活性化し、ウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるのだそうです。ほかに、「笑う」ことには、①脳の働きを活性化する、②血行を促進する、③自律神経のバランスを整える、④筋力をアップさせる、⑤幸福感と鎮痛作用をもたらす…などの効果があるとのことです。



三樹っ子たちにとって5月が、さわやかな風を受けながら「楽しいな」「うれしいな」と笑顔で毎日を過ごせる。良い姿勢でねばり強く学習に取り組める。そして、運動会に向けても、意気や颯爽と歩みを進めることができる…そんな日々となることを願ってやみません。



行事予定

5月の生活目標

きもちのよい
気持ちの良い



へんじ ことば
あいさつ・返事・言葉づかいをしよう!

児童の下校時間帯のお知らせ

	月	火	水	木	金
1年	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
2年		15:45			
3年					
4年	15:45 ※委員会の日は、 15:00	15:45	15:45	15:45	
5年	15:45 ※委員会・クラブの日 は、16:00				
6年					

人の目の垣根隊のみなさま、保護者や地域の方々、いつも子どもたちの登下校の安全を見守っていただき、ありがとうございます。

下校時刻の変更について



27日(金)は、
1~5年生は5校時終了後下校します。

運動会の練習がはじまります

十分な水分補給ができるよう、多めのお茶のご準備をお願いします。

三樹っ子のみなさんは、
「早寝早起き朝ごはん」で
日々の練習に向け、体調を
整えていきましょう。



三樹っ子キャラクター決定!!
子どもたちの総選挙により
決まりました。
「桜マークん」です。
よろしくお願いします!!

日	曜	学 校 行 事
1	日	
2	月	4/23の代休日
3	火	(祝)憲法記念日
4	水	(祝)みどりの日
5	木	(祝)子どもの日
6	金	通常授業 全校朝会
7	土	
8	日	
9	月	運動会練習開始
10	火	尿検査1次 市SC
11	水	ファミリー1組 尿検査1次(予備日)
12	木	県SC
13	金	子ども安全安心の日
14	土	
15	日	
16	月	内科検診(1・5年)
17	火	内科検診(2・6年) 市SC
18	水	ファミリー2組
19	木	県SC
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	内科検診(3・4年) 三樹っ子うちどくの日
24	火	PTA 定例役員会 19:00中央公民館 市SC
25	水	児童集会
26	木	
27	金	運動会準備6校時(5年以下5校時まで)
28	土	第148回運動会 (低)8:50 (中)9:50 (高)10:50
29	日	
30	月	5/28の代休日
31	火	



★6月の主な予定★

- 3日(金) 春季校外学習(全校生)
- 7日(火) プール掃除
- 14日(火) 交通安全教室(1・4年)
- 20日(月) プール開き
- 24日(金) オープンスクール・PTA教育講演会



※ 感染状況により、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。