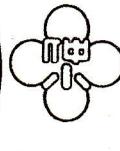


# 仲町だより



なか よく  
ま なぼう  
ち からいっばい  
練馬区立仲町小学校

## 年度末に当たり

校長 澤井 英子

記録的な大雪に、日常生活が脅かされた毎日でしたが、学校では室内遊びを工夫し、元気に過ごした子供たちです。

今年のインフルエンザは、毎週学年単位で流行があり、学級閉鎖を余儀なくさせられました。保護者の皆様には、様々ご協力いただき、お礼申し上げます。

「体の抵抗力」＝「免疫力の強さ」を高めることが、カゼをひきにくくするのだそうです。日常生活の中に、取り入れてみられてはいかがでしょうか。

### 簡単にできる免疫力アップ

#### 1. よく眠る

睡眠不足は、自律神経を調節するホルモンの分泌が減り、免疫力が弱まる

#### 2. 適度な運動

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性が高まる

#### 3. よく笑う

NK細胞の活性化（作り笑いでも効果がある）

#### 4. 体温を下げない

体温が1度下がると免疫力-30% 体を冷やさない

#### 5. 爪をもむ

手の爪の生え際の角をもむと、血行促進 免疫力向上

#### 6. ストレスをためない

ストレスは自律神経のバランスを乱す 免疫力に大敵

「6年生を送る会」を5日（水）に延期し、学校全体で6年生の卒業をお祝いするために、体育館の飾り付けがきれいに整いました。

この会で、5年生が役割を引き継ぎ、6日（木）からの集団登校の班長として活躍します。新年度に向けての準備が、着々と進んでいます。

## 【ゲストティーチャーによる授業】

学校では、たくさんの専門家の皆様に、様々なことを教えていただいています。

先日は、4・5年生にSST（ソーシャル・スキル・トレーニング）として、「自分を知り」「リラックスして」「コミュニケーションしよう」をテーマの授業をお願いしました。

どの学級でも笑いが溢れ、真剣に課題に取り組む姿があり、人との関わりを考えるよい機会となりました。

今月は、3年生に「心身のバランスを整える教育プログラム」をお願いしました。簡単な動きを通じて身体能力の向上や感情の安定に役立つそうです。

4年生には、日本の伝統文化を伝える「友禅染」の手法も教えていただきます。

また、5年生には「美しい日本語の話し方教室」を予定しています。これは、プロの俳優による、日本語を正しく・美しく話す実習です。また、ファミリーミュージカルのテーマ曲を使って、歌詞を正しく伝えたり、「思いやり」や「友情」の大切さを考える内容となっています。

様々な専門家のご指導をいただき、子供たちの身につく力を養いたいと考えています。

## 【仮設学童クラブ解体工事】

校庭の南端にある氷川台地区区民館学童クラブは、地区区民館の耐震補強工事の完了に伴い、解体工事が行われます。

平成26年度入学式終了後の4月8日から、10日程の工期になります。詳しくは、新年度になってからお知らせします。

本年の学校教育へのご理解とご協力に、厚くお礼申し上げます。