

練三だより



No. 610
令和8年1月8日発行
1月号

練馬区立練馬第三小学校
練馬区貫井1-36-15
TEL: 03(3970)5642

健康な学校

校長 石神 徹

新年一月。日は伸びつつあるも、日の出は7時直前。最も遅いのは三学期直前の昨日7日。寒さのピーク、寒中・大寒は今月下旬です。風邪や感染症から身を守るに頼りになるのは自らの心がけと対策です。

抜かりのない練三小は先学期に教職員の風邪・感染症対策を保健委員がまとめ、めくりカードでマルチパースルーム前に掲示しました。先生と書くが如く、先に生まれて、今を生きる先達の術（すべ）を侮ってはいけません。手洗い・うがい・マスクは圧倒的。回避御三家は染み入っています。さらに強化する術も書かれました。睡眠部門は「早寝早起きで気持ちよく」「よく寝る」食事部門は「よく食べる」「好き嫌いなく食べる」「野菜・果物は栄養がある」「温かい緑茶・紅茶は殺菌効果」行動部門は「人ごみに行かない」「窓開け=空気の入れ替え」医療部門は「喉が痛かったら、喉にタオルを巻くと、次の日に治っている。」「ワクチンを打つ」筋肉部門は「食べ、運動で寝て、負けない体をつくる」「筋トレ後、ランニング」まとめのように「（回避御三家で）何十年も風邪をひいていない」子どもたちよ。どうだ、参ったか。先に生まれた者の意地で健康を維持しています。トリは不肖、校長の私です。「朝はヨーグルト」胃で働く乳酸菌を軸として、腸内環境を改善する乳酸菌、大腸にはビフィズス菌にオリゴ糖などをローテーションしています。蓋についていたヨーグルトもなめ尽くします。某コンビニのグリーンスマージーに手を伸ばすことも。加えて、「夜は納豆」もう、心の安定を求めています。さらにテレビCM『早めの〇〇〇〇』が耳に残るか、

「早めに薬を飲む」も書きました。OTC類似薬の報道にどきっとする私です。食事部門に医療部門は、もう、健康のためなら、火の中、水の中の勢い。こんな教職員に囲まれた練三小は健康な学校、間違いないでしょか。

子どもたちも自らの力で健康維持・増進に努めます。今年の干支『午』年生まれの子どもたちです。「風邪は、やっていないので、他には予防していません。」「ネギを食べます。よいと聞きました。」「R-1。免疫力を高めそうだからです。」「無理せず、薄着し過ぎないように。」「とりあえず、寝て、食って、元気にしていろ、と言います。」「ダビダンスで元気になります。エクササイズもあります。」「外で言うなら、ちゃんとジャンパーを着るかなあ。」自らの力、恐るべしです。

保護者のみなさまはいかがでしょうか。回避御三家の徹底を図っていただくとともに、親も先に生まれた“先生”です。これまでの風邪や感染症との物語を我が子にお話しください。そこには予防や快癒ための知恵が詰まっています。人生は百年時代に入りました。『四十・五十は渢垂れ小僧、六十・七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら、百まで待てと追い返せ』と一万円札が、そう、渋沢栄一翁が述べられました。保護者のみなさまも小僧にする渋沢翁の迫力で我が子の健康を支えてください。

日の出は7時直前。最も遅いのは三学期直前の昨日7日。ならば、これから日の出は早くなるばかり。生命の源、陽光を手にする三学期に懸けて、駆け抜けます。

1・2月の予定

予定は変更になることがあります。

日	曜日	朝の時間	行 事	授 業 時 間 数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
8	木	始業式 練三スタンダード	月曜時程 始業式 3時間授業 給食なし	3	3	3	3	3	3
9	金		給食始 安全指導	4	4	4	4	4	4
10	土								
11	日								
12	月		成人の日						
13	火		1・2年計測 避難訓練(昼休み) 委員会	5	5	5	5	6	6
14	水		登校指導 3・4年計測 ポップラーム3学期指導始 貫井中出張授業6年 1年水曜日5時間授業開始	5	5	5	5	5	5
15	木		5・6年計測	5	5	6	6	6	6
16	金		かしわ計測 3年金曜日6時間授業開始	5	5	6	6	6	6
17	土								
18	日								
19	月	体育朝会	クラブ	4	5	5	6	6	6
20	火			5	5	6	6	6	6
21	水		防災教室2年 けがの予防5年 かしわSST	5	5	5	5	5	5
22	木		セーフティ教室1~4年 情報モラル教室5年 薬物乱用防止教室6年	5	5	6	6	6	6
23	金		短なわチャレンジ始~2/20	5	5	6	6	6	6
24	土								
25	日								
26	月	児童集会	クラブ	4	5	5	6	6	6
27	火			5	5	6	6	6	6
28	水		防災教室人形劇1年	5	5	5	5	5	5
29	木		おはなし会1~3年・かしわ2組	5	5	6	6	6	6
30	金		新1年保護者会 おはなし会1~3年・かしわ2組	4	4	6	6	6	6
31	土								
1	日								
2	月	朝読書	安全指導 読書旬間始~2/13 委員会	4	5	5	5	6	6
3	火			5	5	6	6	6	6
4	水			5	5	5	5	5	5
5	木			5	5	6	6	6	6
6	金		避難訓練(4校時)	5	5	6	6	6	6

【下校時刻】月曜 3時間(11:45頃)・4時間(13:15頃)・5時間(14:20頃)・6時間(15:20頃)

火～金曜 3時間(11:30頃)・4時間(13:00頃)・5時間(14:05頃)・6時間(14:55頃)

掃除あり 5時間(14:20頃)・6時間(15:10頃)

1月 「気持ちよいあいさつをすすんでしよう」

今月の目標は、「気持ちよいあいさつをすすんでしよう」です。登校時に昇降口では、「おはようございます」や「おはよう」と、先生や友達との挨拶が交わされています。

学校では、自分からすすんで、挨拶ができる子の育成に努めています。教職員がすすんで子供たちに挨拶をしたり、子供たちの挨拶にしっかりと返したりしています。ご家庭でも、気持ちよい挨拶ができるように、「おはよう」や「おかえりなさい」など、お子さんに声を掛けていただければと思います。