



八坂小通信

平成25年1月31日
第618号
練馬区立八坂小学校
校長 西山 守

現代型免疫力低下にご注意！

校長 西山 守

成人の日の雪にはおどろきました。こんなに雪が積もったのは何年ぶりかと思いました。まだ寒さは続きます。健康には十分ご注意ください。



まだまだ
続ける
手洗い うがい



さて、1月下旬は予想されていたのですが、インフルエンザ等によるお休みが多数ありました。ウイルスを完全に防ぐことはできませんので、決め手はうがい手洗いなどの健康管理と免疫力です。

免疫力とは、ご存知のように体内に侵入した病原体を攻撃し、体を守る力です。通常、18～22歳ぐらいでピークとなり、その後、年齢と共に低下していくそうです。

しかし、最近、20歳代でも50～60歳並の免疫力しかもたない人が増加しているそうです。あるTV番組で医師が紹介していました。

免疫力を高めるには、体内の免疫細胞を活性化させる必要があります。

しかし、現代人にはそれを阻害する要因がいくつかあるそうです。

それは、環境汚染、化学物質の増加、運動不足、栄養の偏り、ストレスなどです。

小学生のうちには、大人より免疫力が弱いのは仕方がないことですが、将来を考えると適度な運動の仕方や食事での栄養の取り方などについて、免疫力を落とさないように、良い習慣を身に付けさせてやりたいものです。

例えば、免疫力を高めるにはシスチンとテアニンという成分を同時に摂取すると効果が高いとのこと。シスチンは、お米や鶏肉など多くの食品に含まれています。しかし、テアニンは、緑茶など限られたものにしか含

まれていないそうです。

そういえば、今の若い人は、緑茶を以前と比べて、あまり飲まないのかなあと思いました。食事の前後はもちろん、食間にもお茶を飲んでいて昔の人は、理にかなった健康法を実践していたのだと実感しました。

環境破壊・汚染だけでなく、食習慣が変わり、運動量が減った現代人は要注意といったところでしょう。

もう一つ気になるのは、ストレスへの抵抗力です。

ストレスを全く感じないで生活するのは極めて難しいと思います。むしろ適度のストレスがあって、それを乗り越えることにより充実感を味わえるはずです。



しかし、最近は少しのことでストレスを過大に感じたり、想定内のストレスにも耐えきれず、変調をきたすことが若い人にも増えていると聞いたことがあります。

新社会人となった若者が、仕事のことで上司に注意されただけで、入社できなくなってしまうことは、もう何年も前から紹介されていました。

ストレスに弱い脳をもつ子どもにならないようにしたいものです。幼小のころから手間と愛情を注ぎ、ふれあい向き合うことで、子どもは安心できる自分の存在の基盤を感じることができ、脳内物質の分泌もよくなります。

そして、その上で「いけないことはいけない。」と時々、毅然と諭し、その後また抱きしめることで、自分が失敗した後も、素直に反省したり、痛みを耐えたりすることができるようになるのでしょう。

なわとび週間・発表会

- 「なわとび週間」
 - 期間
2月1日(金)～8日(金)の毎日
 - 時間
中休み(10:25～)
 - 「なわとび発表会」
 - 日時 2月9日(土)【学校公開日】
2校時(9:25-10:10)
※雨天時 2月12日(火)2校時
 - 場所 八坂小学校校庭
 - 内容 短縄跳び
- ※保護者の方はトラックの外側でご覧ください。

給食費引落のお知らせ

2月8日(金)は給食費の引落日です。残高を確認し、不足については前日までに入金をお願いいたします。

新一年保護者会

新一年保護者会を下記の日程で行います。(現1年生は午前授業になります。)

- 日時 2月19日(火)
午後2時15分より
(午後2時より受付)
- 場所 視聴覚室
- 内容
 - 入学までの心がけについて
 - 給食について
 - 入学までの準備
 - 健康・安全について
 - 校外班などについて
 - 「カタクリひろば」について

6年保護者会

6年生の保護者会を下記の日程で行います。お子様の小学校最後の保護者会です。是非、ご参加下さい。
2月21日(木)
午後3時45分より、各教室

早寝・早起き・朝ごはん週間

2月の早寝・早起き・朝ごはん週間が始まります。この機会を上手に利用して生活の見直しをしましょう。何を始めるにも健康がまず第一です。その健康を支えるのが生活のリズムになります。

期間 2月11日(月)～15日(金)
～11日は祝日ですがスタートします～

校外班活動

27日(水)は校外班活動です。班での話し合いの後、集団下校になりますのでご確認ください。なお、この日はカタクリひろば、開放ともにお休みになります。

2月の生活のめあて
「体をきたえよう」
○外で元気に遊ぼう。
○厚着に気をつけてすごそう。
○うがい、手洗いをしっかりしよう。



2月の行事予定

日	曜	行事予定	図書	校庭	日	曜	行事予定	図書	校庭
1	金	委員会	2:45-4:30	2:45-4:30	15	金	避難訓練 クラブ	お休み	お休み
2	土		9:30-4:30	1:00-4:30	16	土		9:30-4:30	1:00-4:30
3	日		1:00-4:30	1:00-4:30	17	日	地区防災会議	1:00-4:30	1:00-4:30
4	月		2:45-4:30	2:45-4:30	18	月	社会科見学(5)	2:45-4:30	2:45-4:30
5	火		お休み	3:45-4:30	19	火	新一年保護者会 PTA運営委員会	3:45-4:30	3:45-4:30
6	水		2:15-4:30	2:15-4:30	20	水	スライム 2h	2:15-4:30	2:15-4:30
7	木		3:45-4:30	3:45-4:30	21	木	6年保護者会	3:45-4:30	3:45-4:30
8	金	安全指導 給食費引落日 クラブ	お休み	お休み	22	金	校長談話日 クラブ	お休み	お休み
9	土	学校公開 なわとび発表会	1:00-4:30	1:00-4:30	23	土	スケート教室(第五地区育成委員会)	9:30-4:30	1:00-4:30
10	日		1:00-4:30	1:00-4:30	24	日		1:00-4:30	1:00-4:30
11	月	建国記念の日 早寝早起き朝ごはん週間	1:00-4:30	1:00-4:30	25	月		2:45-4:30	2:45-4:30
12	火		3:45-4:30	3:45-4:30	26	火		3:45-4:30	3:45-4:30
13	水	特別時程：午前授業(区教育会発表のため)	1:00-4:30	お休み	27	水	校外班活動	お休み	お休み
14	木	送別スポーツ大会56年	3:45-4:30	3:45-4:30	28	木		3:45-4:30	3:45-4:30

校長談話日は 2月22日(金)です。

お申し込みは副校長までお願いいたします。 連絡先 3922-7625

