

令和8年
10月23日
（金）
第23号

★気温が下がります！免疫力を高めよう！★

暑かった日々も終わり、今週からは気温が一段と低くなる予報が出ています。そこで、免疫力が落ちてしまわないよう、免疫力を高める生活習慣を世界の研究結果から共有します。

一つ目は、「笑うこと」。人は笑うことで唾液中のIgA（ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ「免疫粘膜」の主役となる抗体）が増加したという結果があります。日々の生活で笑うことは免疫力を上げることにも繋がるのです。

二つ目は、「温めること」。低体温だと免疫細胞の活動も低下してしまいます。湯たんぽなどでお腹や手足を温めるとリンパ球（体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体を攻撃する免疫細胞）が大幅に増加したという結果があります。お風呂に入る際、湯船に浸かることも効果的かもしれませんね。

三つ目は、「適度な運動」。風邪と運動頻度の関係を調べた研究では、適度な運動をする日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果があります。ただし、激しすぎる運動はかえって免疫力を落とすので、汗を軽くかく程度の運動を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

四つ目は、「バランスの良い食事の摂取」。これに関してみなさんは恵まれていますね。学校の給食は栄養士さんによって、とてもよく考えられて作られています。どの品目も残さずバランス良く食べて、免疫力を付けましょう。

（参考資料：大塚製薬 免疫navi 免疫力を高める生活習慣 令和８年10月21日閲覧
https://www.otsuka.co.jp/men-eki/raise-immunity/lifestyle-habit.html）

★「合唱コンクールを振り返って」の作文★

「合唱コンクールを終えて」

C組

合唱コンクールを終えて私が一番思い出に残ったことは、みんなで協力して努力した結果を発揮できたことです。私たちのクラスは難しい曲を選んでいたので、歌いこなすのに苦労しました。毎日毎日練習してやっと歌詞を覚えられました。でも、歌詞を覚えてからが大変でした。強弱や息の使い方、テンポなど何度も練習しました。直前まで音が合わなかったり、ズレたりしていました。いざ本番を迎えて、過去一番の歌声をホールに響かせることができました。歌い終わった後もずっとそわそわしていて、結果発表の時、席を立ってまでみんなで喜び合いました。今までの努力や、思いが一つになって、奏でることができました。このメンバーでこの声で歌うことができたことに今でも感動しています。来年は卒業して高校生になって、もうこのメンバーでは歌えないけど、この経験とこの結果を生かして高校生になっても歌うことができたらいいなと思います。

★進路よりお知らせ★（再掲）

本日23日（金）より三者面談が始まります。今回の面談では、出願校や学習方針を具体的に検討していく、重要な話し合いを行います。

つきましては、より具体的で充実した面談となりますよう、これまでに受験された**外部模試の結果（成績個人票）**や、**各種検定（英検・漢検・数検など）の合格証明書・認定証**や**個別相談等で得た情報**がお手元にございましたら、当日ご持参いただきますようご協力をお願いいたします。

また、日程変更などありましたら、各担任までご連絡ください

★来週の予定

日時	時程	予定
10月26日（月）	50分×4	1、6校時カット　⑤②③④の順 スクールカウンセラー勤務日
10月27日（火）	50分×4	5、6校時カット 心のふれあい相談員勤務日
10月28日（水）	50分×4	5校時カット 心のふれあい相談員勤務日
10月29日（木）	50分×4	1、2校時カット　③④⑤⑥の順
10月30日（金）	50分×4	三者面談（終） 3、6校時カット　①②④⑤の順
10月31日（土）		
11月1日（日）		