

# 学校だより

令和元年12月2日  
尼崎市立浦風小学校  
TEL 06-6488-0328  
校長 中村 幸一郎

## 寒さに負けない強い体を!

師走を迎え、いよいよ今年もカレンダーが最後の1枚になりました。壁にサンタクロースがよじ登っていたり、電飾がキラキラ輝いていたりする家をちらほら目にするようになりました。朝晩は一段と寒さが厳しくなり、秋に変わって冬の到来を感じます。

先日の図工展にはお忙しい中、保護者や地域の皆様に多数お越しいただきました。心より厚くお礼申し上げます。子どもたちが力いっぱい表現した作品はいかがでしたでしょうか。一人ひとりの作品の良さや作品群としての出来映えがさらに際立つよう、展示の工夫もしました。きっと浦風小学校の芸術の秋をたっぷり楽しんでいただけたと思います。子どもたちは作品を作るに当たって、楽しさだけでなく難しさも感じたと思いますが、一つの物を作り上げることのすばらしさを学んでくれたと思います。すべての作品に子どもたちの思いが詰まっていて、会場の後片付けをしてしまうのがとても残念でした。

さて、子どもたちはこれからの寒い季節に負けない体を作るために、先週からジョギングに取り組んでいます。その締めくくりとして6日(金)にはマラソン大会を実施します。子どもたち一人ひとりが最後まで走りきってゴールすることを願っています。そのためにも規則正しい生活のリズムを保持して、体調を崩さないようにしてほしいと思います。

今年はインフルエンザ流行のピークが早いようです。市内でもすでに学級閉鎖がでています。インフルエンザの予防には、手洗い、うがいが言われますが、最近知ったことなのですが、鼻呼吸が大切だそうです。「口呼吸と鼻呼吸」について書かれた新聞記事を見ました。

その記事には、動物は生まれた時に、みんな鼻で呼吸をするとありました。そして、哺乳類で口呼吸ができるのは人間だけだそうです。でも、人間も生まれた時は鼻だけで呼吸をしていて、6～8歳ぐらいになると、外からの菌を防ぐ役割を持つ扁桃が膨らみ、鼻だけでは呼吸が苦しくなり、口で補うことを覚えていくそうです。でも、呼吸は外からの菌を防ぐ働きを持っている鼻で行う方がよく、口呼吸ばかりだと、直接、口から菌が入ってしまい、風邪やインフルエンザをはじめとするさまざまな病気になりやすいと言われています。ある病院長は日本人の約8割が口呼吸をしていると言っています。

では、どうしたら鼻呼吸になるのでしょうか。その院長は舌の周りの筋肉をつけるために「あいうべ体操」を考えたそうです。「あ～」「い～」「う～」「べ～」と大きな口を開いて発声します。最後の「べ～」では口から思いっきり舌を出します。この「あいうべ体操」を一日30セットすると、口の中の舌の位置が変わってくるそうです。病気にならない元気な体をつくるためには、呼吸の仕方も大事なんですね。本日の朝会で子どもたちにも話したので、お子様と一緒に「あいうべ体操」をして、インフルエンザを撃退しましょう。

## 図工展 (11/22~23)

子どもたちの個性溢れる作品が出来上がりました。

1年「いも、ほったぞ〜!!」



2年「ふしぎな魚と大ぼうけん!!」



3年「おしろへ ようこそ」



4年「モノクロ・カラー版画」



5年「銀河鉄道の夜」



6年「思い出のランドセル」



1年「スリッパ合唱団」



2年「すてきなぼうしをかぶって出かけよう!」



3年「うらかぜファーム」



4年「コロコロコロガーレ」



5年「オリジナル・ポット」



6年「My Treasure Box」



## 今月の行事予定

- 2日(月) 朝会・委員会活動
- 6日(金) マラソン大会 (予備日 10日(火))
- 9日(月) クラブ活動
- 11日(水) あまっ子ステップアップ調査\*
- 24日(火) 給食終了
- 25日(水) 終業式

\*尼崎市独自の学力調査を全学年で行います。 ◎毎週月曜日は、職員の定時退勤日です。

## 来月の主な予定

- 8日(水) 始業式
- 9日(木) 給食開始
- 17日(金) オープンスクール・書き初め展  
防災訓練・引き渡し訓練
- 20日(月) 演劇鑑賞(6年)
- 31日(金) 地区バスケットボール大会(6年)