

武庫北小だより

学校通信 No. 1 1

平成23年2月1日

体鍛えて、風邪ひきなし

校長 宗和 一隆

1月21・22日の図工展にはたくさんのお客様にご来校いただきましてありがとうございました。おかげさまで、大好評のうちに終わることができました。「子どもがこんな作品をつくるなんて、ずっと家に飾っておきたいぐらいです。」や「各学年ともそれぞれの思いが伝わってほのぼのしました。」などうれしいご感想をいただきました。子どもたちもきっと満足したことでしょう。



さて、2月に入ります。新聞にはインフルエンザによる学級閉鎖の記事が目につくようになりました。昨年のような学級閉鎖続出は避けたいと思います。そのためには風邪に耐える体づくりが大切です。そこで、気になるのが子どもたちの服の着方です。分厚いコートの下にはトレーナー1枚だけの子がいる反面、4枚も5枚も重ね着をしている子どもたちもいます。トレーナー1枚の子は、寒いので教室でもコートを脱ぐことができません。つまり、気温の変化に伴う体温調節ができにくいのです。下着はよく汗を吸うものを身につける、上着を上手に着るように工夫する、室内ではコートを脱ぐなどを習慣化したいものです。そして、うがい・手洗いの励行、早寝・早起きの習慣化、バランスの取れた食事などを心がけてほしいと思うのです。それには、元気に外で遊んで体を鍛えることが1番です。できる限り外で遊んでほしいなと思います。元気な時は、半ズボン、スカートで皮膚を鍛えましょう。長い一生の中で膝から下を外気にあてるのは小学校の間ぐらいのものです。

今年に入り、早1ヶ月が過ぎました。3学期はまとめの時期です。これまでの間にがんばることができたのは何だったのか、少し力が足りなかったのは何か、一つ一つ見直してみることが次のステップになります。こんな時こそ、じっくりと振り返り、残り2ヶ月を謳歌してほしいと願っています。