

江南湖北

学校だより平成29年度 2月号

我孫子市立湖北台西小学校

我孫子市湖北台8-17-1

TEL 7188-1123 児童数324名

平成29年度 学校教育目標

確かな学力を持つ子 優しい心を持つ子 健康でたくましい子

★合言葉『西っ子 素直に一生懸命』

♡ 『校長先生の小部屋』



◇元気な毎日を！ 免疫力を高めよう

風もなく暖かな日があったかと思えば、本来の寒さが戻ったり、先月末には大雪に見舞われたりと、気温の変化が大きくて体がついていけない日が続いています。子ども達はそんな中でも休み時間には元気に校庭に出て縄跳びやサッカーに取り組んでいます。

本校では、1月に1年生と3年生が学級閉鎖となりました。市内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖があったとの情報も伝わってきています。

ご家庭でも規則正しい生活を送るとともに、お子様の状況に応じて手洗い、うがい、人込みは避ける等のご配慮をいただくとともに、下記の「免疫力を高めること」も考えて下さい。

免疫力は、あらゆる病気や怪我、不調などと戦ってくれています。しかし、寒い冬の季節は、免疫力が大幅にダウンしてしまいます。体温が下がることで、それに比例して免疫力も下がります。だから寒くなると風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのです。そこで冬における免疫力の高め方を紹介します。

1. 体温を上げる・体を温める！

まず、お風呂にゆっくり入って体温を上げることがよいそうです。しかし、熱いお風呂に短時間入ったのではあまり体は温まりません。ちょっとぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、保温効果が続く入浴剤を使ったりすることが良いとされています。また、心臓が悪い人やお年寄り以外の健康な人は、肩まで浸かる「全身浴」が有効で、汗がじんわり出てくるまでゆっくり浸かるとよいと思います。

次に、運動をして一時的に体温を上げることもよいと思います。風邪などの病原菌が体内にある時は、一時的にでも体温を上げると死滅する可能性が高いといわれています。ただし、激しい運動をしたり、無理をしたりすると疲労により逆に免疫力を下げってしまうそうです。そこで、血行を促すためのストレッチや暖かくして短めのウォーキングが効果的です。

2. よく寝ること！

睡眠中の夜10時～朝2時ごろまでの間は、成長ホルモンがたくさん分泌されるといわれています。成長ホルモンは体のあらゆる部分の修復をしてくれます。

また休息をとるということで、疲れがとれれば、当然、免疫力はアップします。体調が悪いと感じたら、とにかく休むことが必要です。

体が冷えたら温める。疲れたら休む。体調が悪ければ寝る。

この当り前の習慣をぜひ心がけて、寒い季節を乗り切るよう、ご家庭でも声をかけて元気な毎日が送れるように協力をお願いします。

振り返りの大切な時期、次年度への準備をしっかりと！

厳しい寒さが続いています。過日の大雪では子ども達は校庭で雪合戦や雪ダルマ作りをして楽しんでいました。6年生は卒業に向け、学年で心をひとつにして取り組んでいます。小学校生活も30日余り、中学校への進学を意識した期間となりました。在校生は、新児童会役員も決まり、卒業を祝う会に向けての準備を着々と進めています。残りの2ヶ月を子ども達の進学・進級に向けて大きく飛び立つための大切な時期として受け止め、教職員一同精一杯取り組んでいきます。「今」しっかりと種を蒔き、そして「未来」に大きな花を咲かせることができるよう努めて参ります。

2月の予定	3月の主な予定
2日(金) 全校朝礼	1日(木) 卒業を祝う会 学校評議員会議
5日(月) 特別支援合同作品展見学(にじ)	2日(金) 卒業式練習開始
6日(火) 委員会活動 縄跳び大会(3年:3校時) おはなしポケット(1~4年にじいろ)	5日(月) 特別日課5時間日課
7日(水) 代表委員会 縄跳び大会(6年:3校時)	6日(火) 特別日課5時間日課 おはなしポケット(1~4年にじいろ)
8日(木) 縄跳び大会(2年:3校時) 1年恵愛保育園・柏鳳保育園と交流	7日(水) 特別日課4時間日課
9日(金) 3年校外学習(房総のむら) 縄跳び大会(5年:3校時 4年:5校時)	8日(木) ハッピーコンサート 15:00~
11日(土) 建国記念の日 12日(月) 振替休業	14日(水) 卒業式予行
13日(火) クラブ活動最終	15日(木) 給食最終日 卒業式前日準備(1~3年4時間日課)
14日(水) 代表委員会 1年湖北台幼稚園と交流	16日(金) 卒業証書授与式 1~3年臨時休業
15日(木) 友遊タイム(地区遊び) ※6年最終 お弁当給食 守ろう隊	19日(月)・20日(火) 3校時日課 11:30下校
16日(金) 学習参観・懇談会(1~5年生・にじいろ学級) 5年感謝の会(1~4校時) いのち・こころ・からだ学習週間開始(~22日)	21日(水) 春分の日
20日(火) おはなしポケット(1~4年 にじいろ) 西っ子チャレンジタイム(6校時)	22日(木) 3校時日課 大掃除
22日(木) 学習参観・懇談会(6年)	23日(金) 修了式
27日(火) 委員会活動	30日(金) 辞校式
	予定は、変更になる場合があります



お知らせとお願い

(1) 学習参観・懇談会のお知らせ！

子ども達の1年間の成長の様子をご覧いただき、担任から日頃の子ども達の活動の様子をお知らせします。ご多用とは存じますが、ご参加ください。

【日時】2月16日(金)1~5年生と、にじいろ学級

学習参観 13:45~14:30 懇談会 14:50~15:50

※にじいろ学級は、10:35から学習参観(懇談会はありません)

3校時 10:35~11:20 にじいろ学級 4校時 11:25~12:10 にじいろ学級

5校時 13:45~14:30 1~5年生

※6年生は5校時終了後、14時35分~15時20分親子交流会

6年生の授業参観は2月22日(木)の5校時です。

【場所】各学年の学習参観・懇談会の前日にお知らせいたします。

(2) 6年生は、卒業まで残すところ後わずかとなり4, 5年生にリーダーを引き継ぐ時期となりました。西小学校のために頑張ってきた旧児童会役員さん お疲れ様でした。また、これから西小学校を引っ張っていく新役員さん、よろしくお願いします。

○6年校外学習

1月25日(木)、6年生が最後の校外学習を実施しました。

バスで都内の名所を周りました。渋滞もなく、少し早く科学技館に到着してたっぷりと科学や産業について体験できました。

国会では参議院の体験プログラムで、法律ができるまでの委員会・本会議を体験しました。6人の代表児童が議長や委員になって議事を進め、最後は全児童が国会議員になりきって賛成・反対のボタンを押しました。学年目標の「力をつけて卒業へ」のまとめをするのと同時に、中学校に向けての「自律」を意識できた一日となりました。



○新春マラソン

1月8日(日)に湖北台中学校とその周辺道路で今年も我孫子市新春マラソン大会が開催され、4年生以上1500mに60名が参加して練習の成果を発揮してがんばりました。ご声援・ご協力ありがとうございました。



○小中一貫の日

1月30日(火)、市内中学校で6年生が中学校生活を見学したり、体験したりする「我孫子市小中一貫の日」が開催されました。

当日、6年生は給食後歩いて湖北台中学校に向かいました。体育館で湖北台中紹介ビデオを鑑賞した後、「朝の会」を見学し、中学生の迫力あるクラス合唱を聴かせてもらいました。その後、20分×2の授業に参加しました。はじめは緊張した面持ちで話を聴いていましたが、少しずつ慣れてくると笑顔も見られました。その後、部活動を見学してきました。

6年生は中学生の「かっこいい」姿に進学後の不安を解消し、期待に胸をふくらませることができました。

