

# 江南湖北

学校だより平成30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309名

平成30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』



### ◇元気の毎日を！ うがい 手洗い 免疫力

今年の冬は雨がほとんどなく乾燥した日が続いています。また、寒い日も続いています。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。

寒さと乾燥した日が続くと、風邪やインフルエンザなどのウイルスが猛威をふるいます。予防のために、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。

## 冬における免疫力の高め方

### 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～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、寒い季節を元気に乗り切るよう、ご家庭でも声をかけて元気の毎日が送れるように協力をお願いします。

# 遅刻・欠席する際には、必ず学校にご連絡下さい♡♡♡

立春を迎えながらも厳しい寒さが続き、インフルエンザや体調不良で遅刻や欠席が増える季節を迎えています。これまでもご協力をいただいておりますが、ここで遅刻欠席する際の約束を再確認させていただきます。

**遅刻欠席の連絡は、連絡帳でお願い致します。**

※電話連絡は連絡帳を届けることができない場合のみとしてください。

※10分程度の遅刻でも、必ずご連絡をお願いいたします。登校の安全確認が必要です。

## 2月の主な行事



- 1日 金 全校朝礼 縄跳び練習(長縄) 地区長引き継ぎ(昼) 集金袋配付
- 4日 月 縄跳び大会実施週間(～8日 金 縄跳び大会4年(5校時) 図書室クイズ王(～15日 金)
- 5日 火 委員会活動⑩ 縄跳び大会3年(4校時) 新地区長・副地区長話し合い(昼)
- 6日 水 代表委員会(祝う会テーマ提案) 1年交流(2校時:湖北台保育園・3校時:湖北台幼稚園)  
縄跳び大会5年(5校時) 縄跳び大会2年(3校時)
- 7日 木 児童集会(発表集会:昼休み) 縄跳び大会6年(3校時)
- 8日 金 3年校外学習(房総のむら) 縄跳び大会実施週間最終日 縄跳び大会1年(3校時)
- 9日 土 我孫子市合同作品展(～13(水))
- 11日 月 建国記念の日
- 12日 火 クラブ活動最終回 おはなしポケット(1～4,にじいろ) 市合同作品展見学(にじ)
- 13日 水 友遊タイム(地区遊び/お弁当給食) 我孫子市合同作品展(最終日)
- 14日 木 代表委員会 1年幼保小交流学校案内(2校時:恵愛保育園)
- 15日 金 学習参観・懇談会(1～5年※5時間日課)※6年は6時間日課  
いのち・こころ・からだの学習週間開始(～2月21日・木)  
4年親子交流会(15:00～体育館) 図書室クイズ王(最終日)
- 16日 土 吹奏楽部第2回楽器講習会
- 19日 火 引き継ぎ委員会練習開始 にっこチャレンジ(6校時) 5年谷津田の米作り感謝の会
- 21日 木 学習参観・懇談会・親子交流会(6年) いのち・こころ・からだの学習週間最終日
- 22日 金 全校朝礼(3月) 児童会役員及び委員会引き継ぎ※朝礼後
- 26日 火 委員会活動最終回 おはなしポケット(1～4,にじいろ 6-1)
- 28日 木 卒業を祝う会

## 3月の主な行事予定

- 1日 金 卒業式練習開始
- 4日 月 特別日課4校時日課 13:00下校
- 5日 火 特別日課5校時日課 14:00下校 お話ポケット(1～4,にじいろ 6-2)
- 6日 水 特別日課5校時日課 14:00下校
- 13日 水 卒業式予行
- 14日 木 給食終了 卒業式前日準備 5年生以外は、短縮4時間
- 15日 金 平成30年度卒業証書授与式 1～3年臨時休業日"
- 18日 月 3時間日課(18日 19日 20日まで)
- 20日 水 3時間日課 大掃除
- 21日 木 春分の日
- 22日 金 修了式 ※23日～春休み ※29日 金 辞校式



## 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15日(金)1～5年生と、にじいろ学級

学習参観 13:50～14:35

懇談会 14:50～15:50

※にじいろ学級は、10:30から学習参観(懇談会はありません)

3校時 10:30～11:15 にじいろ学級

4校時 11:20～12:05 にじいろ学級

5校時 13:50～14:35 1～5年生

※6年生は6時間日課 6年生の授業参観・懇談会・親子交流会は2月21日(木)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。

## 児童会役員引継ぎ

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 おつかれ様でした。

また、これから西小学校を引っ張っていく新役員さんのみなさん よろしくお願ひします。

## 〇6年校外学習

1月24日(木)、6年生が最後の校外学習を実施しました。

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。



## 〇新春マラソン

1月27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40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。



## 〇我孫子市小中一貫の日

1月30日(水)、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。

湖北台中生・東小生と共に、20分×2の授業を体験した後、楽しみにしていた部活動を見学することができました。6年生は中学生の「カッコいい」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。

