



- ①よさを伸ばし合う子ども
- ②つながりを大切にする子ども
- ③自らとふるさとを拓く子ども



## 健康管理に気を配りましょう。



11月も半ばを過ぎ、本格的な冬がもう目の前です。この時期になり、体調不良を訴える児童が大変多くなってきています。保健室への来室が急に増え、発熱、腹痛などで休んだり早退したりする児童も出ています。

身体の抵抗力が落ちると、インフルエンザウイルスなどに感染しやすくなります。日常の手洗い・うがいはもちろんですが、健康管理に大切なのは、やはり1日の生活リズムを崩さないということです。寒いからといって布団からなかなか出られず、朝の始まりが遅くなったり、やるべきことを後回しにした結果、夜遅くまで起きていなければならなかったりすることのないよう、お子さんの生活のリズムを確認していただければと思います。心と体に余裕が生まれることで、生活がうまく流れていくはずですよ。

これからさらに朝夕の寒さが厳しくなります。まだ体が寒さに十分に慣れていないため、少しの油断が体調を崩すことにつながります。防寒対策にも気を配ってくださるようお願いいたします。

### 〈かぜをひいたときの食事のポイント〉

◇発熱や寒気があるとき

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ご飯やめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

◇鼻水や鼻づまりがあるとき

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるネギやショウガをとって、体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

◇せきやのどに痛みがあるとき

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

◇下痢や吐き気があるとき

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。



### 歯科教室 (1年)

11月14日(火)、歯科衛生士の方々による1年生を対象とした歯磨き教室が行われました。歯の模型を使って磨き方を教えてもらってから、実際に歯を磨きました。よごれが赤くなる薬品でどこに磨き残しがあるか調べてみました。

教えていただいた正しい歯磨きのしかたを身につけて、歯を維持してほしいと思います。



### 食農体験教室(6年)

11月17日(金)、JA秋田やまもとグランママ・シスターズの方々から教えていただき、6年生がそば打ち体験を行いました。

「まぜる・こねる・のばす・きる」のすべての工程を体験し、できあがったそばをおいしくいただきました。

自分たちで作ったそばは格別だったに違いありません。

ご指導くださったJAの皆様には感謝いたします。大変有意義な体験となりました。



# 幼小交流会(1・2年)



1年

11月15日(水)、八森子ども園の年長児を招いて、交流会を行いました。  
 1年生は、「的当て」や「魚釣り」、「飾り作り」や「手作り楽器演奏」で楽しませました。  
 2年生は工作教室(「とことこぐるま」、「ゴムロケット」、「ヨットカー」、「ぴよんぴよんうさぎ」、「すいすいそり」)を開きました。  
 1・2年生のおもてなしを受け、園児たちは楽しく過ごしていました。また、1・2年生も優しい声かけをしながら、準備や練習をしてきたことをしっかりと行うことができ、大変満足げでした。



2年



【1年】国語  
 めあてを定規を使って、丁寧に書いています。



【2年】生活  
 園児におもちゃの作り方を教える練習です。



【3年】国語  
 話合いの役割分担について、動画で確認中です。



【4年】体育  
 動画で見本を確認し、後転に取り組んでいます。



【5年】家庭  
 冬の着衣の工夫について話し合っています。



【6年】体育  
 踊りをお互いに見て、評価し合っています。

桑原さんは、「言葉の使い方を変わると脳が変わる。幸せに生きていく人は、脳と言葉の関係と使い方を知って実行している。」と話してくださりました。自分の能力を100%発揮できるように、やる気に満ちてくる言葉を使うことを意識してみようか。

- 妄想の暴走
  - ・ 実際の出来事はほんのささいなことなのに勝手に妄想を大きく膨らませ、被害妄想に陥る。顔を見ないでやりとりするライン等
  - ・ 自分が発する言葉や文字は、自分の耳と脳が聞いている。だから、それは自分の心に言っているのと同じこと。
  - ・ 「他人が嫌がる言葉を言うのをやめよう」というのは、自分がその影響を受けるから。
- やる気と能力を低下させる「3大ことば」
  - ・ 「これからの言葉を言うと、脳は「わからない」「知らない」「わかんない」状態、「本当にできない」状態にしてしまう。
  - ・ 「やせ」「わかんない」「知らない」「ムリ」
  - ・ 「ぐせ」「わかんない」「わかんない」
- 人間の脳は自分が心を向けたものしか見たり聞いたり、感じたたりすることができない。だから「あなた」「私」「あなた」と思っているものは「例」「どうせ」「私なんかがバカよ。何やってもダメなの。毎日全然おもしろくない!」「ロ」「やせ」「わかんない」「わかんない」

近年、メンバがほぼ変わらずに小・中学校を過ごす中で、精神的な息苦しさを感ぜたり、関係の中で生じる感情をどうコントロールした人間を増やしていくからそうなんです。愛知県在住のハートマツスルトレーニングジム代表取締役である桑原規歌さんの講演を聞きました。桑原さんは中学校の養護教諭をされた方で、脳科学を学ばれ、現在は出会った人たち「価値」と「可能性」を引き出すための活動をしていきます。桑原さんの講演から、人間関係のわずらわしさの中を生き抜くたくましさや身を身に付けるヒントを見つけたような気がします。

つぎ うまくいく力はあなたの心の中にある

