



やまな

周南たちばな学園 山名小学校
学校だより No.15
令和5年1月12日発行

1月6日(金)、13日間の冬休みを終えた子どもたちが学校に戻り、3学期がスタートしました。3学期は、1年間の活動を振り返ることで支えてくれた人の存在に目を向け、感謝の気持ちを高めていきます。また、頑張りや成長を認め合うことを通して、次の学年への自信や意欲の向上を図っていきます。引き続き、換気、手洗い・うがい、マスク着用の感染症対策を講じていきます。御家庭でも毎朝の検温等の健康観察をお願いいたします。

本年も学校教育への御理解・御協力をよろしく願います。



【1/6 3学期始業式 松井校長の話より】

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。今年は卯年です。正確な干支(えと)で言うと「癸卯(みずのとう)」と言うそうです。癸卯の年は、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表す意味があるそうです。今年こそコロナ禍が終わって、制限のない生活に戻れるといいと思います。

さて、今朝も寒い朝でした。そんな中でも皆さん元気に登校して来てうれしく思います。それからもう一つ、私が感心していることがあります。朝、正門に立っていると、この寒い中、半袖、半ズボンだったり、上着なしだったり、とても薄着で登校している人がいることです。すごいですね。

そういう友達は寒くないのかな？風邪をひかないのかな？と不思議に思いませんか？

今日は私たちの体の秘密、特に薄着で頑張っている人たちの秘密に迫りたいと思います。

私たちの体には「生体恒常性」という不思議な力があります。英語で言うと homeostasis (ホメオスタシス、ホメオスターシス) というそうです。どんな力かということを知りやすく言うと「体の内側や外側に何か起こったとき、元に戻そうとするはたらき」のことです。例えば、転んですり傷ができるとかさぶたになって治りますね。飲み物を飲む時に、気道といって息を吸う方に飲み物が入ってしまうと、ゴホンゴホンと咳を出して入ってしまった飲み物を出そうとする働きもあります。これらも「生体恒常性」だそうです。

また、風邪をひいて熱が出ることもあります。これは、ウイルスなどの病原体が熱に弱いので、体温を上げてやっつけてしまおうという働きです。私たちの体には、体温を36℃くらいに保っていようとする働きもあるんですね。暑い時に汗がたくさん出るのも、汗で体温を下げようとする働きです。反対に、寒いときに体がブルブル震えてしまうのも、震えることで筋肉を動かして熱を作り出して、体温を保とうとする働きなんです。

このように私たちの体は、何もしなくても体温を一定に保とうとする働きがあります。これも「生体恒常性」の働きです。

でも薄着で頑張っている友達は、ふだん震えるほど我慢はしていませんよね。どうして寒くても平気なんでしょう。それは、薄着で頑張っていると、体が寒さ慣れてくる、つ

まり寒さに負けて震え出さないように、体の中で作り出す熱の量を増やすようになってくるからなんですね。寒さに耐えられる体に鍛えられると言ってもいいかもしれません。薄着で頑張っている友達も、秋の涼しくなり始めた頃から、少しずつ体を冷えた空気に慣れさせてきたので、真冬になった今の冷たい空気でもブルブル震えずに薄着のまま過ごせているというわけです。

薄着が健康に良さそうだと行って、今日までいっぱい着込んで厚着だった人が、明日から急に半袖、半ズボンにしたら、体がびっくりして風邪をひいてしまいますので、無理はしないでくださいね。

それでも、3学期の体育の時間はしっかり体を動かして温かくなったら、薄着になってたくさん運動をしましょう。皆さんの「生体恒常性」の機能が高まって、風邪をひかない体になるといいと思います。進んでたくさん体を動かす3学期にしましょう。

お知らせ・お願い

<給食の黙食について>

国の新型コロナ対策の基本的対処方針から「黙食」の記述がなくなったことを受け、市教育委員会より、感染対策を行いながら、各校の実態に応じた対応をとるようにと指導がありました。

現在、本校では、グループでの会食形式ではなく授業と同様に前を向き、昼の放送をききながら食事をしています。食事が終わった子からマスクをして、放送の音楽に耳を傾けている友達の迷惑にならないように小声で話す姿も見られます。給食の時間の過ごし方については、各学級で、子どもたちと感染の状況を共有しながら、考える場を設定していきます。

<雑巾の贈呈>

12月に、山梨シニアクラブの方々から手作りの雑巾とタオルをいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

<募金のお礼>

御報告が遅くなりましたが、11月には、赤い羽根共同募金に大変多くの御協力をいただきました。ありがとうございました。皆様からお預かりしたお金を袋井市社会福祉協議会に届けさせていただきます。

<転出の予定がある場合には>

転出の御予定がある場合は、すみやかに学校へ連絡をお願いします。4月以降の転出予定についても、その可能性があると思った段階で、担任にお知らせください。御協力の程、よろしくお願いいたします。