

校長室だより



第5号

令和2年5月18日

校長 齋藤 瑞穂

笑って免疫力を高めよう！

免疫力——最近特によく耳にする言葉ですね。

人間の体には、自分の体に害を与えるもの（体の外から入ってくるウイルスや細菌、体の中で生まれるがん細胞など）を常に監視し、やっつける仕組みがあります。これを免疫といいます。つまり、免疫力とは、自分の体の健康を自分で守る力です。とても大切な力だということが分かりますね。新型コロナウイルスに感染して、症状が出ず感染に気付かない人がいれば、重症化して命を落とす人もいますが、それももしかしたら、免疫力と関わっているのかもしれない。

では、免疫力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。次のようなことがすすめられています。

1. 身体を動かすこと
2. バランスのよい食事をとること
3. ぐっすり眠ること
4. よく笑うこと
5. 身体を温めること



運動、食事、睡眠は、日頃から健康のために気を付けようといわれていることですね。みなさんもこの休校中、「運動不足にならないように、なわとびでもしてみようかな」とか「生活リズムが乱れがちだから、夜更かししないで早く寝よう」など、意識して生活していたと思います。

では、「よく笑う」はどうでしょう。休校が続き、友達と遊ぶ時間も減って、笑顔を忘れて生活していませんか？「課題は多いし、家でじっとしているばかりで、楽しいことがないから笑えないよ。」という人も多いかもしれないですね。わかります。でも、楽しいことがないから笑わない、ではなく、「笑うこと＝笑顔をすること」で気持ちも楽しくなることがあるそうですよ。たとえ作り笑顔であっても、免疫をつかさどる細胞が活性化されることもわかっているとか。笑うことは免疫力を上げ

る大きな効果があるのです。

朝起きて、顔を洗って、鏡の中の自分に笑いかけてみる。その笑顔のまま、家族へ元気に「おはよう！」とあいさつする。——1日をそんなふうに始めてみたらどうでしょう。あなたの笑顔でみんなも笑顔になり、家族みんなの免疫力がアップしたら、ステキだと思いませんか？

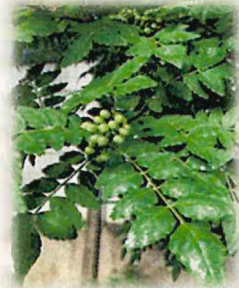


この実 何の実？

立夏を過ぎ、気温が高いけれど吹く風はさわやかで、毎日過ごしやすいですね。この季節にぴったりの初夏の風物を並べた有名な俳句があります。

目には青景 山ほととぎす 初鯉
山口 素堂

山口素堂は江戸時代中期の俳人です。この俳句は、当時の江戸の人たちが春から夏にかけて好んだものを詠んだことで、一躍江戸の町で評判になったそうです。ぜひ意味を調べてみてください。



さて、校庭でこんな実を見つけました。何の実でしょう？

ヒント1

葉は、和食によくそえられます。

ヒント2

実は小粒でもピリリとからいです。

保護者の皆様

先週から、新学年の学習を進めるため、課題の量が多くなりました。お子さんの取り組みの様子はいかがでしょう。

今まで学習していないところをワークの文章を読みながら一人で進めるのは、子供にとって大人が思う以上に難しいことです。本来ならば、学校で先生や友達と対話しながら習得していくところですから無理もありません。学習を助けてくださる保護者の皆様にも大変なご負担になっているかと心苦しい限りです。あらためて、ご協力に心から感謝申し上げます。