



# 住吉だより

心豊かな子 たくましい子 学びあう子

令和2年度12月号

神戸市立住吉小学校

## 身体を守るために大切なこと

ネットニュースの記事で、『市販の風邪薬が細菌やウイルスを倒すと思いますか』とアンケートをとったところ、6割以上の人が、『そう思う』と答えたと載っていました。実は市販薬は喉の痛みや鼻水、発熱などを抑える成分を配合しているが、ウイルスを倒す効果は無く、撃退するのはあくまで人体で、薬は免疫機能を発揮できるように症状を抑えて、体力が奪われないようにするのが主な役割であると、解説されていました。

その記事を読んだ自分も、30代ぐらいまで、薬をのめば細菌やウイルスは退治されて、風邪がすぐに治ると信じていました。しかし、かかりつけの近所のお医者さん(仙人のような方です)から、「風邪は、何がもとでかかるのか分からない。だから万能の薬なんてない。自分の身体で治すしかないですね。」「抗生物質はいろんな菌を倒す。悪い菌だけでなく、身体の中にいる、良い菌もやっつけてしまう。だから逆に抵抗力が落ちてしまう場合もある。」と、体力が落ちないように熱冷ましや栄養剤はくれましたが、それ以外の薬は出してくれませんでした。また、「3日あれば熱は引く。それまでの我慢。」と口癖のように言ってくれました。すると、本当に3日間休んで元気になることができました。調子が悪い時には無理をせず、ゆっくり休むことが大切ということをそこから学びました。そして、「身体の中に入った異物を退治するために熱は出る、これは当たり前のこと。」とも言われていました。身体は敵を倒すために自然と熱を発生させる。熱があるうちは、体の中の敵を倒せていないことになる。だから熱が出ることは、身体を守る大切なことだと知りました。そこから、無理に熱を下げることは身体にとってはよくない事だと分かりました(場合によっては熱を下げないと、体力がもたないことはありますが)。お恥ずかしい話ですが、身体を守る仕組みとは、本当にすごいものだと、大人になってから知りました。

つまり、普段から免疫機能が正常に働くように、身体のメンテナンスをしていくことが大事だと思います。そして、病気になった時には抗わずに、しっかり身体を休めて、全力で治療に専念する事が大事だと思います。保護者や地域の皆様も日頃から身体のメンテナンスを心掛けていることと思います。私が気を付けているのは、十分な睡眠をとる、美味しくバランスのいい食事をとる、みかんを食べる、適度に動く、毎日10分間以上湯ぶねにつかる、薄着を心掛ける、です。皆様はどうしていますか？

インフルエンザウイルスは研究が進んで特効薬ができていますが、ほとんどの風邪や、新型コロナウイルスについてはまだまだ研究が進んでいないのが現状です。病気にかからないために、マスク着用や手洗いの慣行はもちろん大切ですが、『免疫機能を高めるための身体のメンテナンス』と『無理をしないこと』をぜひこれから大切にして、この冬をみんなで乗り切りたいと思います。

学校長

### ホームページをご覧ください

日々の子供たちの様子や、お伝えしたい情報を、随時更新しています。  
毎日のぞいてもらえると新しい発見がありますので、ぜひご覧ください。

令和2年度 神戸市立住吉小学校 12月行事予定		
日	曜	学校行事
1	火	スクールカウンセリング 安全登校日(校長・教頭)
2	水	委員会活動⑤
3	木	4年生校外学習『陶の郷』 5年生出前授業『MIRAI』 (トヨタ自動車・運動場)
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	朝会 銀行本振替
8	火	スクールカウンセリング
9	水	
10	木	なかよし絵本のたね(2校時)
11	金	学校保健委員会(住吉タイム)
12	土	
13	日	
14	月	児童集会 3年生地球っ子プログラム『韓国のお話』 (3, 4校時・体育館)
15	火	スクールカウンセリング 安全登校日(校長・教頭)
16	水	クラブ活動⑤
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	朝会 6年生中学校給食体験
22	火	なかよし学級クリスマス会(2, 3校時)
23	水	<b>給食最終日 13:30下校</b> 個別懇談会① すみよし作品展(18時まで)
24	木	<b>午前中授業 12:30下校</b> 個別懇談会② すみよし作品展(18時まで)
25	金	<b>2学期終業式 12:30下校</b> 個別懇談会③ すみよし作品展(17時まで)
26	土	
27	日	
28	月	仕事納め 銀行再振替
29	火	<b>学校閉校日(1月3日まで)</b>
30	水	
31	木	大晦日

**【1月行事予定】**  
 5日(火)銀行本振替  
 6日(水)3学期始業式 全校書初め会  
 7日(木)発育測定(全校生)  
 8日(金)給食開始  
 12日(火)スクールカウンセリング  
 13日(水)委員会活動⑥ 全校書初め展(体育館)  
 14日(木)全校書初め展(体育館)  
 15日(金)震災祈念集会  
 19日(火)スクールカウンセリング  
 20日(水)クラブ活動⑥(クラブ見学会)  
 26日(火)スクールカウンセリング  
 27日(水)銀行振替(最終)

### 【個別懇談会について】

個別懇談会を2学期末に実施します。12月23日(水)～25日(金)という、年末の忙しい時期ですが、お子様の成長について話ができればと思います。授業時数確保のため、午後からの授業が無くなる時期に設定した(23日のみ給食最終日のために午後の授業をカットします)ことをご理解ください。プリントを12月1日に配布しますので、詳細はそちらをご覧ください。

### 【新しい『あゆみ』について】

学習指導要領の改訂に伴って、今年度あゆみが改訂されました。詳細については、プリントを配布するので、そちらをご覧ください。ご質問があれば懇談会でお願いします。大きな変更点としては、  
 ①各教科の評価の観点、3観点に変更になります。  
 ②1・2学期の文章表記は『気の付いたこと』のみになります。  
 ③5, 6年生は『外国語』の観点別評価と、評定が記載されます。  
 ④今回お渡しするあゆみは、1・2学期の評価になります。

### 【学校保健委員会(12月11日)について】

『めざせカッコいい姿勢パート2～きたえよう体幹と目の筋肉～』をテーマに、普段から行っている姿勢体幹体操と、今回取り組む目の体操を通して、『カッコいい姿勢』を目指します。目と姿勢にはとても深い関係があります。視力が落ちると姿勢が悪くなります。もちろん、姿勢が悪くなると、視力が落ちます。最終的に『カッコいい姿勢』を手に入れると、健康な体を手に入れることにつながります。今回の取り組みがご家庭でも継続的に実践されていくことを願います。

### 【お知らせ】

本校養護教諭の大西吏津子主幹養護教諭が12月末まで休むことになりました。代替として、11月30日(月)より『南純子養護教諭』が着任します。