



ゆたかっこ

学校だより 2月号㊹
豊見城市立ゆたか小学校
豊見城市字豊見城 601 番地 1
TEL850-6639 FAX850-3940
校長 宮平 やすみ

延べ約480人！ゆたかっこ応援サポーターの力に感謝！

寒い日が続いていますね。12℃は沖縄にとって「真冬」の寒さです。インフルエンザの流行もなく、子どもたちは毎日元気いっぱい、休み時間へ外で遊んで、ぼかぼかのほっぺで教室に戻ってきます。「子どもは風の子」って本当だな～と思います。コロナウィルスに負けない体力をつけるためにも、睡眠、食事、運動で抵抗力をつけることが大切です。また、手洗いうがいとは勿論のこと、こまめな水分補給が効果的だということです。「こまめに水分をとって、ウィルスをのどに留まらせないこと」「飲み込んだウィルスは胃酸で死滅するから心配ない」そうです。“30分に一口ゴクリ”でも効果があるそうなので、冬ですが水筒をもたせてくださいね。

さて、授業参観日の教育実践報告会でもお伝えしましたが、今年は昨年度にも増してたくさんの保護者や地域のみなさまに学習を応援していただきました。スポーツテストや検診の補助、校外学習の見守り引率、水泳学習の安全見守り（中には、プールの中に入って補助をしてくださる方も）、ミシンや彫刻刀の補助、読み聞かせ・・・数多くの保護者が子どもたちの学習と一緒に支えてくださいました。これまでに、延べ480人のサポーターがゆたか小学校の教育活動を応援してくださったことに感謝の気持ちでいっぱいです。おかげで、今までは安全面に不安があった学習活動も安心して計画実施することが多くなり、子どもたちの体験も充実してきました。「野菜作りにくわしい方がいたら、来年はアドバイスをお願いしたいな～」という2年生担任からのお願いもあります。PTAと協力して、学校から保護者へ「学習の応援」を発信しますので、今後もしできる時、できる方はご協力をお願いします。



栄養士による食育の授業
(上：6年生、下：4年生)



子育ての部屋「耳ぐすい(耳薬)」

幸せホルモン—セロトニン 「脳の前頭前野が人間らしさをつくる」といわれています。考えて行動したり、人との関係を築くコミュニケーションや計画性なども前頭前野の働きです。この前頭前野の働きを支えているのがセロトニンという物質です。セロトニンの量が減ると、前頭前野の働きが低下するので、みんなと協調して行動したり、考えて計画的に動くことも前頭前野が行っていますので、前頭前野が不調になると、やる気がでない、考えることができない、学校や仕事に行けない、人と会えないなどの状態になります。うつ病という心の病気では、脳内のセロトニンの量が減っているのがみられます。セロトニンは神経伝達物質で、体内に約10mgありますが、大部分(90%)は腸の中にあります。腸が動くのを促しているのです。他には血小板という出血したときに止血の働きをするものにも8%くらいあります。脳の中にあるのは全体の1～2%です。わずかな量ですが、このセロトニンが不安や恐怖を感じにくくし、痛みを和らげたり、眠りやすくする働きをもっているのです。それで、幸せホルモンといわれているのですね。幸せになるにはセロトニンを増やせばいいでしょうね。でも、人間はセロトニンをつくり出すことができないのです。では、どうするかというと、セロトニンの原料となる物質を含むタンパク質をよく食べ、日光で活性化するので日光浴をし、適度な運動で血流を促し、十分な睡眠で脳を休ませるのです。さらに、読書や映画、文化に触れ、感動すること、考えることなどで意識的に脳を働かせることが大切です。

「知っておきたいカラダの不思議」 恩田 和代 著 (丸善出版)

本の寄贈がありました♡

沖縄タイムスのワラビーに連載中のコラム「カラダの不思議」が本になりました！



学校評議員の津森さんを通じて、本の寄贈がありました。人体の器官、機能や特徴を知れば知るほど驚きと不思議がいっぱい！人体の神秘を子どもにもわかりやすく説明しています。毎週日曜日に掲載されたコラムをこの一冊で読めるのはうれしいですね！

今年も盛り上がった！長縄大会

今年の長縄大会は、保護者の皆様にもみていただきました。子どもたちも、お父さんお母さんにかっこいい姿を見せたいといつも以上に集中して頑張ってくれたと思いますよ。何度も何度もギャラリーに手を振る姿も嬉しそうでした。来年はさらに子どもたちがチームワークを大事に楽しく取り組めるように工夫したいと職員も次のステージへ進んでいます。

学年優勝おめでとう！3分間、みんなでこんなに飛べた！



ようこそ、校長室へ

女子バスケット新チームのみなさん

6年生大会が終わって、新チームによる大会に出場した4,5年生から報告第1号がありました。地区大会準優勝おめでとう！4,5年生の部員は少ないけれど、一人一人が力を発揮し、強いチームワークで頑張ってくださいね。

