

美川っ子

R2.12.21 文責 岡田 憲明

コロナに負けない

朝夕めっきり寒くなってきました。天気予報では降雪の予報も出るようになってきました。これからの時期、コロナウイルスだけではなく、他の感染症も増加する時期です。手洗いやうがい、マスクなど様々なことに配慮しながら生活していますが、今回は、感染症にかかりにくい体づくりについて大切なことを紹介します。

① 『適度な運動』

適度な運動は血流を増やし、免疫力アップに繋がります。逆に、過度な運動はNGです。自分の体の状態、コンディションに合わせて取り組みましょう。また、少しでも長く継続し、毎日行うことも大切です。

② 『質の良い睡眠』

質の良い睡眠は、**免疫効果を高め**、リラックス状態を保つことができ、体の自律神経を整えることができるそうです。

控えたほうが良いこととしては、寝る前のスマートフォン（ゲームやPCも）の操作は、脳が興奮状態になる可能性があります。ブルーライトには覚醒作用があり質の良い睡眠のためには控えた方が良いでしょう。また、寝る前に入浴で体を温めると寝つきが良くなるということです。

③ 『バランスの良い食事』

体の資本は、食事から。出来るだけ、主食・主菜・副菜を揃えて、1日3食とることが大事です。欠食すると必要な栄養量が補えなくなります。

- 主食（糖質を多く含む食品） ご飯・パン・麺など
- 主菜（たんぱく質を多く含む食品） 毎食1品は、肉・魚・卵・大豆製品のどれかをとりましょう
- 副菜1（ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品） 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく など少量のたんぱく質食品を加えても◎
- 副菜2 野菜類のおかずは2品以上が理想。汁物にする場合は、1日1杯程度に。
- さらにプラスで、一日のどこかで、果物と乳製品を。

※ どれも当たり前のことのようですが、結局は体が基本です。病気になるににくい体、なっても重症化しない体を作るためには、当たり前に見えることを、続けることが大切なのですね。

マラソン記録会



私が美川小学校に赴任して驚いたことがいくつかあります。そのうちの一つは、休憩時間に中学生が小学生と一緒に遊んでくれることで、以前にもお伝えしました。そして、もう一つ驚きの一つとしてあげられるのが、「マラソン記録

会」です。美川小学校のマラソン記録会には、第四中学校の生徒の皆さんと一緒に参加してくれて、ともに走り、励ましてくれます。「こんな行事が今も残っていて、中学生が笑顔で参加してくれる、なんとすばらしい地域だろう。」と赴任当初感じた驚きは今も心に残っています。実は、昨年度は天候に恵まれず、中学生の皆さんとともに走ることが叶いませんでした。

今年度は、12月4日（金）に記録会を実施することができ



ました。1年越しの願いが叶ったこととなります。だから、1年生だけではなく、2年生にとっても、お兄さん、お姉さんと走るマラソン記録会は初めての体験です。

苦しい長距離走の記録会です。得意な子どもにとっても、得意でない子どもにとっても気軽にできることではありません。体にも負担がかかるので、少し前から、体育の授業の中でも同じ距離を走って練習をしてきています。もちろん業間マラソンでも、子どもたちは真剣に走っています。（私はもう、低学年の子どもと同じペースで走るのが精一杯です。3年生以上にはついて行くこともできません。）

さて、1年ぶりの中学生とともに走ったマラソン記録会の結果はどうだったでしょう。実は、体育の学習の中で走っていた記録よりも30秒以上もタイムを縮めた子どもたちが続出となりました。「中学生の応援」はこんなにも、小学生の力を引き出すということがわかって、新たな驚きと感動を覚えました。30秒のタイムの短縮を生むことができる「中学生の応援」の力。

小学生にとって、中学生のお兄さん、お姉さんは憧れの存在です。自分たちと比べてずいぶん大人です。身近にこうしたロールモデルがあることは、小学生の子どもたちを成長させる原動力となります。キャリア教育の観点からも重要なことです。

この行事に協力して下さった中学生の皆さん、先生方、職員の皆さん、本当にありがとうございました。皆さんのおかげで、小学生の子どもたちはこんなにがんばることができて、タイムを伸ばすことができました。

「誰か」のこと じゃない。 人権週間 12月4日～10日

1948年（昭和23年）12月10日、国連総会で「世界人権宣言」が採択されたのを記念し、1950年（昭和25年）の国連総会で12月10日を人権デーと定めるとともに、全ての加盟国に実施を呼びかけました。

日本では世界人権宣言採択の翌年の1949年（昭和24年）、法務省と全国人権擁護委員連合会が、12月4～10日までの一週間を「人権週間」と決めました。

しかし、いまだに、いじめや虐待、外国人や障がいのある人、ハンセン病元患者とその家族などに対する偏見や差別、企業等における各種ハラスメントなど、様々な人権問題が存在しています。

さらに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って、感染者や医療従事者、またこれらの方々の家族などに対する偏見や差別といった様々な人権問題が発生するとともに、SNS上で他人を誹謗中傷したり、個人の名誉やプライバシーを侵害したり、あるいは差別を助長するような情報を発信したりするといったインターネット上の人権侵害も深刻な問題となっています。

12月10日は、日本だけでなく世界の色々なところでも「人権」について考える日になっています。

「人権」とは、一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のこと。権利というと少し難しく聞こえますが、すべての人が、生まれたときから「自分らしく生きて良いですよ」と保障されているということです。人は、一人ひとり違って、全部が同じ人なんて誰もいません。

一人ひとりの違いを認めたり、自分やお友だちの良いところを見つけたりして、それぞれが大切な存在であることを知る、大切な一週間です。

本校でも・・・

みかわ 人権集会

本校でも、12月4日から始まる人権週間、12月10日の世界人権デーに合わせて、12月9日（水）に「みかわ 人権集会」を行いました。自分自身や友達を大切に、互いの人権を尊重しながら、互いに協力して仲よく生活していこうという意欲を高めるために実施するものです。生活美化委員会が中心になって、集会を進めました。松下翔清さんのはじめの挨拶に続いて、全校で美川小学校人権宣言を読み上



【美川小学校人権宣言】
 ○わたしたちは、自分や友だちを大切にします
 ○わたしたちは、人を傷つける言葉や行動を許しません
 ○わたしたちは、一人一人のよさやちがいを認め合い、助け合っ
 ちゃってなかよくします
 ○わたしたちは、明るい夢や希望をもって、たくましく歩んで
 いきます
 ○わたしたちは、すべての命を大切にします

げました。

次に、浜田人権擁護委員協議会主催の管内小学生人権標語コンテストで入選した作品についての発表があり、作者の山下柗人さんが読み上げ、全員で復唱しました。

○「あいさつで みんなの心 ひらいてく」

6年 山下 柗人

【この作品は、令和3年度「小学生人権標語カレンダー」に掲載されます。おめでとうございます。】

その後、「いのちをいただく」（原案・坂本義喜、作・内田美智子、絵・魚戸おさむ）という絵本の読み聞かせを、委員会の子どもたちが行いました。

「いのちをいただく」という本（絵本もいくつか種類があります）を読まれた方やYouTubeで公開されている朗読などを視聴された方もあると思います。かなり心に響くお話ですが、子どもたちはていねいに、心をこめて読んでいました。

子どもたちの心には強く響いたようで真剣にお話を聞いていました。このお話の中には、美川小人権宣言の中の「一人一人の良さや違いを認め合う」や「すべての命を大切にする」などの価値が込められていましたが、感想発表の中では、特に「命を大切に」するということが心に響いた子どもの発表が多かったように思います。

真剣に考え、感じる事ができた時間になりました。



1月の主な行事

- 1日（金）元旦
- 8日（金）始業式、給食開始、校外班会
- 11日（月）成人の日
- 13日（水）書き初め会
- 14日（木）外国語（ALT）
- 15日（金）委員会⑥、全校テスト（国語）、安全点検
- 18日（月）職員会
- 19日（火）授業公開日、学級懇談（3年、5・6年）
- 21日（木）外国語（支援員）
- 22日（金）全島根小中学校図画作品展前半展（こども美術館）～29日
- 25日（月）職員会
- 26日（火）ラブック号
- 28日（木）外国語（ALT）
- 29日（金）委員会⑥、全校テスト（算数）

