



川俣小学校「学校だより」 輝くひとみ

令和3年12月10日(金) 第35号

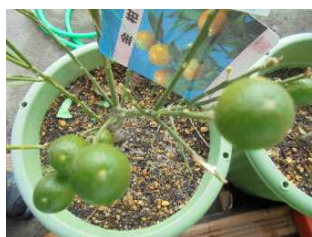
教育目標
☆すすんで学ぶ子ども
☆思いやりのある子ども
☆ねばり強い子ども
☆たくましい子ども

発行者 校長 本名 武

個別懇談を成長につなげる



師走のお忙しい中、個別懇談のために時間をつくっていただき、また、お子さんのよりよい育ちのための共通理解や情報交換等にご協力いただきまして誠にありがとうございました。お子さんの成長している点やさらに伸びが期待される点などの共有ができました。また、課題となっている点の確認や解決等につながる有意義な懇談となりました。特に、昨今のゲームやネット視聴等による生活リズム・望ましい生活習慣づくりについては、その使い方等の約束をしっかりと守ることが今後とも大事であると感じました。引き続きご家庭と学校が連携を深め、よりよい学びと育ちにつながる支援や指導、励まし等につなげていきたいと思います。今後ともご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



免疫力を高める

今から100年以上も前に鈴木梅太郎氏によって世界で初めて発見された「オリザニン」(後のビタミン)。この栄養素の発見



により、「江戸わずらい」と呼ばれた「脚気」患者は大幅に減少しました。「三日坊主」という言葉、「長続きしない人」の例えとして使われますが、子ども(坊)が脚気にかかる数日で亡くなることもあったため脚気のことを「三日坊主」と呼んだという説もあるそうです。特に、**感染症等の予防には、ビタミンACE(エース)**が効果的であるといわれます。また、免疫力アップのために**ビタミンD**もしっかり摂りたい栄養素です。

- ビタミンA→喉・鼻などの粘膜を正常に維持(レバー、卵黄、にんじん・・・)
- ビタミンC→抵抗力アップ(ピーマン、アセロラジュース、いちご、金柑・・・)
- ビタミンE→抗酸化作用(アーモンド、ナッツ、アボカド、西洋カボチャ・・・)
- ビタミンD→免疫機能促進(きくらげ、しらす、魚の皮、卵黄・・・)

読書郵便



11月の読書月間に、子どもたちは多くの図書に出会い、主人公とともに冒険の世界に入ったり、物語の展開にハラハラドキドキしたり、結末のどんでん返しに驚いたり想像する楽しさ等を感じる機会となりました。自分が読んで他の人にも薦めたい図書をはがきに記して紹介する読書郵便、校長室にも読書郵便が届きました。裏面には図書名とお薦めポイント・絵などが書かれていました。うれしくてすぐに図書室に探しに行きました。冬休み前に長期貸し出しがあります。読書の楽しさ等を感じられる図書に一冊でも多く出合えるよう願っています。