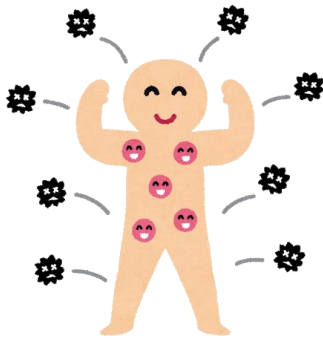


ウイルスに負けない

## じょうぶなからだづくり



まだまだ気が抜けないコロナの状況。その対応について、文部科学省から学校における基本的な感染症対策として、次3つが示されています。

1. 感染源を絶つこと
2. 感染経路を絶つこと
3. 身体全体の抵抗力を高めること

このうちの3つ目、身体全体の抵抗力を高めるためには、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけるよう指導することとされています。このことを踏まえ、6月24日の全校朝会では、「じょうぶなからだづくり」について話しました。「じょうぶなからだづくり」は、4月当初に子ども達に話した3つのお願いのうちの一つでもあります。今回は、ウイルスのことをもっと知ることから話を始めました。

まず、ウイルスを外側から防御するには限界があること。ウイルスは目に見えないため、マスクや手洗いなどで体内への侵入を防ごうとしていますが、完全には無理です。また、今回のコロナウイルスは、逃げ延び生き残るために次々と「変異」していること。もしかしたらワクチンが効かなくなる時が来るかも知れません。さらに気になることも。地球温暖化が進み、北極や南極、永久凍土などの氷が溶け、太古の「未知のウイルス」が息を吹き返しているというのです。

### 私たちはどのように備えればよいのでしょうか？

…ひとつの答えが「じょうぶなからだづくり」、すなわち身体全体の抵抗力を高めることです。ヒトのからだには「免疫機能」があり、ウイルスやバイ菌などをやっつける力が備わっています。そして、この免疫機能が正常に働くときに、身体全体の抵抗力が高まります。つまり最も大切なのは、抵抗力を高めるために「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を続けることなのです。

子ども達には、低学年にもわかりやすいように、次のように少しだけ言い方を変えて話しました。これらのことは、ウイルス対策のためだけでなく、健やかな成長のためにも必要なことです。ご家庭でもぜひお声掛けをお願いします。



# スマホとの上手なつきあい方 ～教育講演会～



スマホは“ドラえもん”なのです

6月13日、唐津市教育の日の授業参観には、多数お越しいただきありがとうございました。今年度初めての参観で、子ども達もちょっと緊張していたのではないのでしょうか。しかしながら、コロナ禍にあっても少しずつ行事が実施できるようになったことは、たいへん喜ばしいことです。今後も可能な限り、「子ども達の学びを止めない」方向で検討を進めたいと考えています。ご理解とご協力をお願いいたします。

同日、唐津市スクール・ソーシャルワーカーの堀川先生に、「スマホとの上手なつきあい方」と題してご講演いただきました。堀川先生によると、年間50名ほど不登校の相談を受けられ、そのうち3分の1はスマホ依存の相談とのこと。スマホは“ドラえもん”。スマホの世界は願いを全てかなえてくれる“仮想の世界”であり、子ども達は容易にそこに逃げ込んでしまう。スマホと上手につきあっていくためには、判断力や距離感を身につけさせることが大切だと力説されました。

まとめに、スマホ依存にならないための予防法を教えてくださいましたので紹介します。

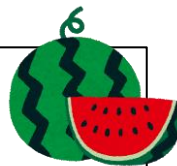
- ・「おやすみなさい」と家族にあいさつする。
- ・スマホやタブレット、ゲーム機を、あいさつした人にあずける。

ぜひ  
実践を！

## 7月の主な行事

やむをえず変更になる場合があります。  
ご了承ください。

- 1日(木) ブロック遊び
- 2日(金) 打上小夏祭り
- 5日(月)～9日(金) 特別校時 ※下校時刻が早まります
- 14日(水) 代表委員会
- 15日(木) 児童集会、集金日
- 16日(金) 地区児童会 ※朝の時間
- 19日(月) なかよしアンケート
- 20日(火) 1学期終業式
- 21日(水)～8/24(火) 夏季休業
- 26日(月) 個人懇談
- 29日(木) //
- 30日(金) //
- ※ 8月25日(水) 授業開始



このたび、春の唐津市教育長表彰スポーツ関係小学生の部で、6年生の坂本竜次郎さんが見事受賞となりました。昨年度の全国ホープス選抜卓球大会出場(佐賀県選抜チーム選考会小学校5年生以下の部第1位)の功績が認められてのことです。

6月24日の全校朝会で、みんなの前で紹介し、表彰状の授与を行いました。

おめでとうございます！