井手小学校学校だより　２月号【2025（令和7）年1月31日発行】

やまぶき

＜めざす児童像＞○よく考え、健康で、仲間を大切にする子

ホームページアドレス　http://www.kyoto-be.ne.jp/ide-es/cms/

上質な睡眠とホルモン、無病息災と豆まきの意外な関係

いつも児童たちへの温かい声かけや、本校学校教育へのご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございます。明日から始まる２月は、寒さが一層厳しくなり、春の訪れが待ち遠しく思える時期でもあります。先日の授業参観にはたくさんの保護者の方々にお越しいただき、ありがとうございました。また今月末２月２８日には学習発表会等も予定していますので、多数の方々の参観をお待ちしております。

さて皆さんには日々の生活の中で実践している健康法があるでしょうか。一般的に健康の三要素は、「運動・栄養・休養」と言われていますが、その中でも私は「休養＝睡眠」を大切に生活しています。そんな『睡眠』と、間もなく訪れる「節分」で大活躍する『豆』には意外な関係があるそうです。「鬼は外、福は内」と豆まきをすることが多い節分ですが、我々が住む日本では、邪気を払い無病息災を願う大切な行事とされています。多くの地域では、大豆を使って豆まきを行うのが習慣ですが、この大豆には、無病息災を願う以上に健康をサポートする効果があるとのことなので、紹介させていただきます。

大豆には「トリプトファン」という成分が豊富に含まれています。トリプトファンは一般的に「幸せホルモン」として知られるセロトニンの原料となります。このセロトニンは、頭をスッキリさせて自律神経を整え、心身をポジティブで元気な状態に導いてくれます。また、セロトニンは「睡眠ホルモン」であるメラトニンの材料となり、質の良い睡眠を促進します。良質な睡眠が免疫力を高め、無病息災につながるのです。つまり、節分に豆まきをすることで、無病息災を願うとともに、体内の免疫力を向上させる効果も期待できるのです。さらに、セロトニンを増やすためには、他にもいくつかの方法があります。まず、最も簡単な方法は「太陽の光を浴びる」ことです。太陽光が網膜に届くことで、セロトニンが活性化されます。お日様の光を十分に浴びることは、心身のリズムを整えるためにも大切です。また、リズム運動をすることも有効です。ウォーキングやジョギング、自転車こぎなど、リズム良く体を動かすことでセロトニンが分泌されます。さらに、家族や友人とのおしゃべり、ふれあいの時間も大切です。人とのふれあいが、セロトニンを活性化させることが分かっています。

節分(今年は２月２日)の時期は、冬から春に変わりますよという立春の前日で、気温気圧の変動が激しく、眠りが崩れやすくなるそうです。インフルエンザも流行している今だからこそ、上質な睡眠と大豆を使った免疫力アップを意識して、健康維持に努めたいものです。豆まきを通じて、保護者・地域の皆さまが無病息災で、今年も健康でハツラツと過ごせることを心から願っています。

井手町立井手小学校
校長　　鐘築　栄滋

給食感謝週間の取組

１月２０日（月）～１月２４日（金）

毎日食べている給食の大切さを理解するだけでなく、普段何気なく食べている給食に関わる方々に感謝の気持ちを持つことをめあてに取り組みました。２８日の児童集会では、各学級が感謝の気持ちを込めて製作したカレンダーを給食センター所長に手渡しました。

感謝の集い・学習発表会・校内作品展　２月２８日（金）

【感謝の集い】　９：００～　９：３０
【学習発表会】　９：３０～１１：３０
【校内作品展】　９：００～１２：２５

日頃の学習の成果を発表する「学習発表会」、これまでお世話になったいでっ子応援隊の方々への「感謝の集い」を行います。ぜひご参加ください。

なお、体育館で行いますので、温かい服装でお越しください。また、スリッパなどをご持参いただきますようお願いします。

当日は、各学年の教室付近に「校内作品展」として児童作品を掲示しています。発表の前後にご覧ください

いじめ相談窓口

いじめについて・子育てについて・学校生活についてなど、気になることや不安に思うことはご相談ください。

0774－82－2119（井手小学校）
井手小学校担当　児童支援加配まで
0774－82－4333（教育委員会）
教育委員会担当（参事　北川）まで

２月の予定

日	曜	学校行事
3	月	家庭学習強化週間（～７日）
4	火	全校朝礼 委員会活動※４年生５校時授業
6	木	月曜５・６校時授業 教育相談日（午前） 児童会生徒会合同会議
7	金	月曜５・６校時授業 漢字検定
13	木	（Ｐ）本部役員互選会 教育相談日（午後）
14	金	算数検定
18	火	クラブ活動（後期最終）
20	木	短縮４校時授業 ※教職員研修のため 教育相談日（午前）
25	火	全校朝礼　体重測定１・２年
26	水	体重測定５・６年
28	金	普通５校時授業 感謝の集い・学習発表会 ６年生を送る会・校内作品展

３月の主な行事予定

４日（火）通学班会（掃除時間）
５日（水）付添下校
６日（木）教育相談日（午後）
１３日（木）水曜５校時授業
　　教育相談日（午前）
１４日（金）短縮４校時授業
１８日（火）短縮４校時　卒業式予行練習
　　前日準備
１９日（水）特別３校時　卒業式
２１日（金）短縮４校時　給食最終日
２４日（月）特別３校時　修了式　大掃除