

学校便り上美生

第11号



「お陰様と自己防衛」

芽室町立上美生小学校
校長 松井 眞 治

本当に、「感謝！」の一言に尽きます。

少ない積雪や、給水所が学校に無いという不自由な条件にも係わらず、数日間、夜を徹してスケートリンク造成を行い、立派なリンクを完成して下さったPTA環境部の皆様。お陰様で、どの子もスケートが上手になりました。2月に二回実施したスキー教室。冬期間とはいえ、何かとお忙しい中、延べ16名のPTAや地域の皆様が、講師や応援団として嵐山スキー場に駆けつけてくださいました。技能別で6班に分かれ、とても丁寧で適確なご指導をいただいたお陰で、たった二日の練習でしたが、どの子も見違えるほど上達することがました。

振り返ってみれば、春先の学校農園作業や運動会でのよきこい、夏場の水泳、秋の長距離走やゲートボール、各種スポーツ少年団の活動等々、PTAや地域の皆様のお陰で、子どもたちは年間を通して様々な運動の機会をいただくことができました。今回、公表させていただいた、今年度の全国体力等調査の結果は、正にその成果の表れです。本当に有り難うございました。今後とも宜しくお願い申し上げます。

閑話休題。このところ、全世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルス。中国から瞬く間に世界中に広がってしまい、尊い命が奪われてしまいました。残念ながら、未だその伝染経路も、打開策も見いだされていません。北海道では、知事の要請により全道の小中学校の臨時休業

が実施され、囲い込みによるウイルス拡散抑制を図っているところですが、収束するには半年ほどかかるのではと予想する専門家の見方もあるようです。では、「収束する。」とはどんな状態をいうのでしょうか。それは私たちの最強兵器?「免疫」を高めることです。

歴史を紐解けば、人類は狂犬病ウイルスやエボラウイルス等、様々なウイルスと戦ってきました。本来、人体には異物の侵入を防いだり、侵入した異物を除去したりする仕組みが備わっています。それを免疫といって、3つの防御があります。第1の防御は、皮膚や粘膜です。皮膚では角質層や汗が異物の侵入や繁殖を防ぎ、粘膜は異物を絡め取り、咳などで外に排除します(だからマスクは大切)。第2の防御は、体内に侵入した異物を食べたり排除したりする各種白血球の働きです。第3の防御は、特定の異物にだけ反応する抗原抗体反応です。ワクチンはこの働きを利用したものです。

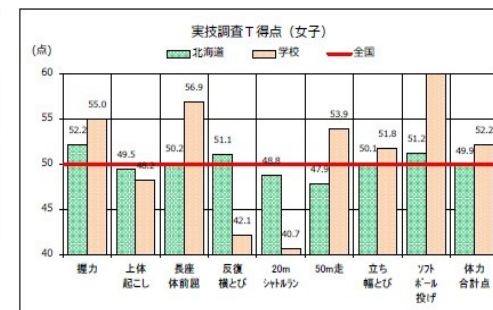
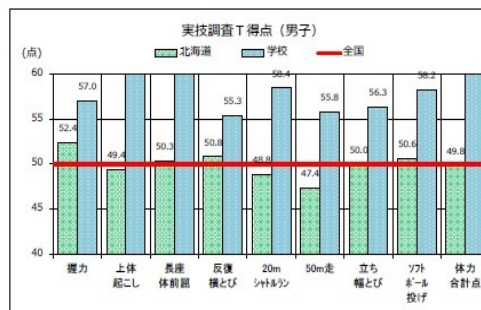
以上のような免疫の力を高めるためには、どうすればよいのでしょうか。諸説ありましたが、軽く汗をかく程度の運動をすること、ぐっすり眠ること、楽観的に考えること、そして、笑うことだそうです。大きな声で笑いましょう!大丈夫、心配入りません。皆で正しい情報を共有しながら、この難局を乗り越えていきましょう。もうすぐ年度末を迎えます。

芽室町立上美生小学校の

全国体力運動能力・運動習慣等調査について



学校HPのQRコードです



今年度の上美生小学校の5年生の結果を公表します。

詳しくは、学校HPでも公開していますが、今年度の5年生は全体的に全国や全道の平均を上回る結果となりました。この結果は、学校での日々の取組の成果もありますが、ご家庭でのほたらきかけも大きいと感じています。

＜改善策について＞

- ・体力テストの結果分析。
- ・運動の「質」「量」「強度」を意識した個人目標の設定。
- ・個人の「質」「量」「強度」を確保した体育の授業改善。
- ・全学年体力テストの実施。
- ・体力強化週間の実施。
- ・集団遊びの実施。
- ・「運動会」「スケート」「スキー」などの活用。
- ・家庭や地域への情報提供と協力依頼。

今後もしばしば場面等でご協力いただきますが、ご意見等がありましたらいつでも遠慮なくお寄せください。(66-2009 教頭 三寺まで) よろしくお願ひします。

編集後記

教頭 三寺康裕

みなさまも感じていらっしゃることでしょうが、とんでもないことが起こっています。みなさんの健康を祈らずにはいられません。この間、様々な情報が飛び交っていますが、「デマ」に流されたり振り回されたりすることなく、落ち着いて考え行動しながら何とか乗り越えていけるといいなと思っています。お互い、こんな時だからこそ、ガンバリましょう!

スキー教室



スケート学習



新入見参一日入学

