



誉田小だより

第8号
 令和元年10月31日発行
 たつの市立誉田小学校
 たつの市誉田町広山580-1
 Tel 0791-62-1529
 Fax 0791-62-4670

家族一緒に楽しく免疫力を高めよう

免疫力とは、「体の外から入ってきた細菌やウイルスなどから体を守るしくみ」のことです。この免疫力を高めることで、病気になるの予防につながります。都留文科大学教授原和久先生が、ある教育雑誌で出題されていたクイズを、今から紹介します。ウソかホントか答えてみてください。

問い①「体を温めると免疫力が上がる？」
 答えは、本当です。体を温めるために、あたたかいお風呂に入る人が多いと思います。それもお風呂に入ると、筋肉が伸び、体温が上がるからです。筋肉が伸びると、体温が上がりやすくなります。だから、寒いからといって、体が冷たくなると、免疫力が下がります。逆に、体が温まると、免疫力が上がります。冬は、体を温めることが大切です。

問い②「白菜を食べると、免疫力が高まる？」
 答えは、本当です。中国の薬膳料理では、白菜、大根、豆腐の3つを「冬の養生三宝」といいます。白菜には、ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めます。また、白菜には、食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを良くします。腸の働きが良くなると、免疫力が高まります。

問い③「笑うと免疫力が高まる？」
 これも本当です。実験により、笑うことは、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させることが確認されています。NK細胞は、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃して、死なせます。NK細胞が活性化すると、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃して、死なせます。NK細胞が活性化すると、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃して、死なせます。

病気の予防は、ご家庭での健康的な生活習慣から始まります。「体をよく動かして筋肉に刺激をあたえる」「しっかりと栄養をとる」そして「家族みんなでたくさん笑う」。この3点に加えて「適度な睡眠・休養」なども心がけていただき、病気に負けない体づくりに取り組んでいきましょう。



6年 修学旅行 [9/26・27]
 奈良・京都の名所10ヶ所を実際に訪れるなかで、わが国の伝統文化や歴史についての学習を深め、仲間との絆も深めました。左の画像は、定番の行き先に加えた誉田小ならではの行き先、勝林寺での座禅体験の一場面です。



4年 校外学習 [10/4]
 人と防災未来センターでは、阪神淡路大震災や東日本大震災に関する映像や展示物を見て、地震災害への備えの大切さを肌で感じる事ができました。青少年科学館では、科学や宇宙の不思議を体験しながら楽しく学ぶことができました。

1年 校外学習 [10/8]
 行き先は姫路セントラルパーク。目の前をのっしのっしと歩くライオンやトラ、また大きな口をあげたカバに大騒ぎ。そして、犬や羊たちとのふれあいを楽しむなかで、自然の素晴らしさや、命の尊さを学ぶことができました。



2年 校外学習 [10/9]
 水槽の中を悠然と泳ぐウミガメを見たり、タッチプールでサメやエイをさわったりして大興奮だった姫路水族館。こどもの館では、ゴーゴーロケットを作ったり、木とのふれあいワールドでみんなで楽しく遊んだりしました。



- 【11月の行事予定】**
- 1日(金) 音楽会
 - 3日(日) 文化の日 たつの市民まつり 県小学生陸上記録会
 - 4日(月) 振替休日
 - 5日(火) 代表委員会 読書週間(～11/19)
 - 6日(水) 龍野東中校区特別支援学級交流会
 - 7日(木) 児童朝会 運動教室(2年) 委員会活動 移動図書(5・6年) 誉隣保館まつり実行委員会
 - 10日(日) 民推協揖保支部実践発表会
 - 11日(月) ALT来校
 - 12日(火) オープンスクール グラウンドゴルフ(4年)
 - 13日(水) オープンスクール 授業参観・教育講演会 太鼓づくり(5年) 芸術鑑賞会(6年)
 - 14日(木) スマホケータイ教室(4～6年) ふれあい学級
 - 16日(土) 三代交流グラウンドゴルフ大会 たつの市連合PTAバレーボール大会
 - 18日(月) かけ足開始 英語教育支援事業(3～6年)
 - 19日(火) 車いす・アイマスク体験(4年)
 - 21日(木) クラブ活動 スクールカウンセラー来校 歯磨き指導
 - 22日(金) 児童向け講演会「南極の話」
 - 23日(土) 勤労感謝の日 たつの市揖保郡陸上競技大会
 - 25日(月) 西はりまリハビリテーションセンターとの交流会 人間関係づくりプログラム(6年) ALT来校 ノーゲーム・ノースマホデー
 - 26日(火) 認知症サポーター養成講座(4年)
 - 28日(木) 揖保川図書館見学(2年) ふれあい学級(あたご学級との交流会)
 - 30日(土) たつの市PTCA実践発表会
- <12月の主な予定>
- 5日(木) 校内マラソン大会(予備日: 12/6, 12/10)
 - 19日(木) 個別懇談(希望者) 20日(金) 給食終了
 - 24日(火) 2学期終業式



3年 校外学習 [10/11]
 須磨水族園では、巨大な水槽の中を自由に泳ぐ魚たちや、とっても高くジャンプするイルカたちのショーに大喜び。アサヒ飲料では、おいしいジュースが出来上がっていく様子や、環境に配慮した取組について、真剣に学習することができました。

- 【表彰 おめでとう!】**
- ☆第14回たつの市スポーツ少年団総合競技大会
 - 【少林寺拳法競技】
 - 組演舞 小学生高学年の部 最優秀賞 龍野北
 - 小学生中学年の部 優良賞 //
 - 団体演舞 小学生の部 最優秀賞 //
 - 優良賞 //
 - 【剣道競技】
 - 団体の部 第3位 龍野剣道スポーツ少年団A
 - ☆第31回龍野けいろう招待サッカー大会
 - 6年生以下の部 敢闘賞 誉田SSD
 - ☆第54回上郡町民体育大会 少林寺拳法演武会
 - 組演武 小学生高学年の部 最優秀賞
 - ☆第21回全日本ジュニアユース綱引き選手権大会
 - 準優勝 揖西ニッシーズ
 - ☆第23回MOA美術館児童作品展
 - 書写の部 金賞 6年
 - 絵画の部 銀賞 6年
 - ☆第43回兵庫県小学生陸上競技大会
 - 6年男子 100m 第1位
 - 走高跳 第8位
 - 走幅跳 第2位
 - 5年男子 走幅跳 第7位
 - 共通男子4×100m 第3位