



夢の扉



川口市立前川東小学校 第4学年
学年だよ 12月号
令和3年11月30日(火)

この状況を受け止め、前向きな力に！

学校や街中の木々の葉も落ち、冬の気配を感じる季節となりました。

新型コロナウイルス感染症に関しては予断を許さない状況が続いていますが、運動会・プラネタリウム・分散型授業参観など2学期になって少しずつ実施できるようになった行事や活動を通して、子供たちも一歩一歩成長してきました。一方で楽しみにしていたイベントや目指す目標がなくなってしまい、残念な気持ち、不安な気持ちを抱えている子供たちも多くいることと思います。また、その気持ちは保護者の皆様も同様と思います。ぜひ、子供たちの気持ちを受け止めていただき、助け、励まし、前向きに困難を乗り越える力と変えていくことができるよう、これからも子供たちへの温かい応援・励ましをお願いします。

本格的な冬を迎え、厳しい冷え込みとなる日が続くと体調を崩しやすくなると言われています。また、新型コロナウイルスの感染にも心配な日々が続きます。川口市教育研究所発行の「教育相談室だよ(令和2年12月24日発行)」に病気を防ぐのに大切な「免疫力」を高める工夫についての記事が載っていたのでご紹介します。



心と体の免疫力を高めよう！

1. 体を温める

体温が1度下がると免疫力は30%下がると言われています。

体温を温める生活習慣を心がけましょう。

- ・ウォーキングやストレッチなどの運動を行いましょう。
- ・冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や食べ物を取り入れましょう。
- ・シャワーで済ませずに、ゆっくり入浴して、体の芯までしっかり温まりましょう。



2. リラックスを心がける

・緊張状態が続くときや、夜になかなか寝付けない時は腹式呼吸をやってみましょう。6秒「ゆっくり吐いて」(お腹を凹ませる)→3秒「吸って」(お腹を膨らませる)を繰り返します。吐くことから始めて、吐く時間を長くとするのがポイントです。寝ころびながらも、椅子に座ったままでも、どちらでも構いません。

・筋弛緩法(意識的に体の各パーツに力を入れてみて、その力をパッと抜いて、筋肉をリラックスさせることで、心をリラックスさせる方法)をやってみましょう。例えば「手」のパーツなら、両腕を伸ばし、手の平を上にして手をグーにしてギュッと10秒握ります。そのあと手をゆっくり広げて膝の上に置いて15秒～20秒脱力します。

3. 思いっきり笑う

笑うことで、NK(ナチュラルキラー)細胞という免疫細胞を活性化することができます。

逆に不安・悲しみなどのマイナスの感情はNK細胞の働きを鈍くさせてしまいます。

思い切り笑う時間を意識して作るようにしましょう。

- ・一緒にいて楽しい人、大切な人とのコミュニケーションを大切にしましょう。
- ・自分にとって楽しいと思える時間を大切にしましょう。テレビでのお笑い番組の鑑賞も活用しましょう。



下校後の過ごし方について、ご家庭で話し合いを

暗くなるのが、早くなっています。下校後の過ごし方について、ご家庭でもお子さんと一緒に話し合ってみてください。



★明るいうちに家に着けるように帰りましょう。(午後4時45分までに帰宅する約束になっています。)

★誰と、どこで遊ぶかをきちんと伝えてから、防犯ブザーを持って遊びに行く習慣をつけましょう。

冬季体育学習時の服装について



冬の体育(12月からは体が温まるまでトレーナー等を体育着の上に着ることを許可しています。**体育の授業専用にするため、体育着袋の中に入れて保管**します。授業中に着用するトレーナーについては、登下校時に着用したのではなく**安全のためにフードやファスナー、飾り等がついてないもの**を使用します。

※子供たちの健康面と安全面を考慮し、冬季の服装や冬季体育学習時の服装についてのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

* * * 12月の学習予定 * * *

- 国語…プラタナスの木、感動を言葉に、冬の楽しみ、書写(書き初め練習)
- 社会…きょう土のはってんにつくす
- 算数…分数を詳しく調べよう、どのように変わるか調べよう
- 理科…ものの体積と温度、冬の星
- 音楽…いろいろな音の響きを感じ取ろう、音楽会練習
- 図工…ギコギコトントンクリエイター(校内作品展の作品づくり)
- 体育…保健、体づくり
- 総合的な学習の時間…よりよいまちづくり～福祉活動～
- 外国語活動…What do you want? ～ほしいものは何かな?～



※「書き初め」の練習が始まります!

12月より書き初めの練習を始めます。下記のものを書き初め専用の手さげ袋に入れ、全てに記名をして準備をしてください。(使用日は事前に連絡帳で連絡します)

- ・だるま筆 ・小筆(名前用) ・長下敷き ・墨池 ・墨汁 ・文鎮 ・雑巾
- ・新聞紙(1日分) ・手さげ袋



音楽会のお知らせ

日時：令和3年12月10日(金) 9:40~12:25
(3・4年生の演奏・公開時間は10:50~11:35の予定です)



保護者の方を対象に音楽会を公開します。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止を目的に**学年ごとに保護者の方の来校時間を指定し、参観できる方も1学年1家庭1名**とさせていただきます。多くのお願いをした上での実施となりますが、日頃の子供たちのがんばりをご都合のつく範囲内で見ていただくとありがたく思います。

指定時間などの詳細については学校からの音楽会の手紙をご覧ください。

演奏時間以外は子供たちは教室で授業を行っていますが、密の状況をつくらないため、教室の授業の公開は行いません。ご了承ください。

12月の主な予定

- | | | | |
|-----------|-------------------------|--------|---------|
| 12月 1日(水) | 全校朝会 | 17日(金) | 体育朝会 |
| 3日(金) | オンライン社会科見学(13:50-14:35) | 20日(月) | おひさま |
| 7日(火) | 避難訓練 | 21日(火) | 給食最終日 |
| 8日(水) | 校内音楽会(児童鑑賞) | 22日(水) | 短縮4時間授業 |
| 10日(金) | 校内音楽会(保護者鑑賞)・全校5時間授業 | 23日(木) | 短縮4時間授業 |
| 13日(月) | クラブ | 24日(金) | 2学期終業式 |
| 15日(水) | 学校評価提出締切(保護者用) | | 3時間授業 |

