

桜木小だより

学校教育目標

やさしく

かしこく

ちからいっぱい

たくましく

大宮区桜木町4丁目328番地9 TEL641-0276 学校HP URL <http://sakuragi-e.saitama-city.ed.jp/>

「免疫力の高め方」

校長 塚 数太

◆今年の冬は寒波が各地を襲い、大雪に見舞われた地域も数多くあり、近年になく寒い冬となっています。校庭の桜の木のように、やがて訪れるあたたかい春を待ちつつ、寒さに耐え、日々健康に過ごしたいものです。校庭に目を向けると、子どもたちが笑顔で走り回り、元気な声が響いています。コロナウイルス・オミクロン株が猛威を振るい感染者が増加する中、風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。予防のために、ご家庭でも規則正しい生活を送るとともに、お子様の状況に応じて手洗い・うがい、人込みは避ける等のご配慮をいただくとともに、下記の「免疫力を高めること」も考えてほしいと思います。

◆1 体温を上げる・体を温める！

まず、お風呂にゆっくり入って体温を上げることがよいそうです。しかし、熱いお風呂に短時間入ったのではあまり体は温まりません。ちょっとぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、保温効果が続く入浴剤を使ったりすることが良いとされています。また、心臓が悪い人やお年寄り以外の健康な人は、肩まで浸かる「全身浴」が有効で、汗がじんわり出てくるまでゆっくり浸かるとよいと思います。次に、運動をして一時的に体温を上げることもよいと思います。風邪などの病原菌が体内にある時は、一時的にでも体温を上げると死滅する可能性が高いといわれています。ただし、激しい運動をしたり、無理をしたりすると疲労により逆に免疫力を下げてしまうそうです。そこで、血行を促すためのストレッチや暖かくして、短めのウォーキングが効果的です。

◆2 よく寝ること！

睡眠中の夜10時～2時ごろまでの間は、成長ホルモンがたくさん分泌されるといわれています。成長ホルモンは体のあらゆる部分の修復をしてくれます。また休息をとるということで、疲れがとれれば、当然、免疫力はアップします。体調が悪いと感じたら、とにかく休むことが必要です。

◆体が冷えたら温める。疲れたら休む。体調が悪ければ寝る。

1月の保健だよりも参照していただき、この当り前の習慣をぜひ心がけて、寒い季節を元気に乗り切るよう、ご家庭でも声をかけて元気な毎日が送れるように協力をお願いします。学年のまとめの3学期も残り2か月を切りました。学習のまとめをしっかり行い、進級進学してほしいと願っています。

2月行事予定

※1年生の下校時刻は学年だよりを参考にしてください。

SCは(スクールカウンセラー)・SSWは(スクールソーシャルワーカー)の略です。

1	火	学級の時間	
2	水	さくリス	スポーツタイム
3	木	朝読書	すこやかフォーラム(書面開催に変更)
4	金	さくリス	給食なし(お弁当の日) 新入学児童保護者説明会(受付10:00~)
5	土		
6	日		
7	月	基礎基本	委員会活動
8	火	お話朝会	
9	水	さくリスタイム	保幼小連絡協議会
10	木	朝読書	SC
11	金	建国記念の日	※3年校外学習(岩槻人形博物館)は、3月に延期します。
12	土		
13	日		
14	月	基礎基本	6時間授業(4・5・6年)
15	火	体育朝会	桜木子ども広場
16	水	さくリス	教育相談日 桜木子ども広場
17	木	朝読書	
18	金	さくリス	5・6年お別れ球技大会 SSW
19	土		
20	日		
21	月	心の日	6時間授業(3・4・5・6年) クラブ(3年クラブ見学会あり)
22	火	音楽朝会	授業参観のみ(4年)
23	水	天皇誕生日	
24	木	朝読書	授業参観のみ(5年)
25	金	さくリス	授業参観のみ(6年) SC 第3回コミュニティスクール準備委員会 兼 学校評議員学校関係者評価委員会
26	土		
27	日		
28	月	基礎基本	授業参観のみ(1年・さくらんぼ) 6時間授業(4・5・6年)
3 月			
1	火	お話朝会	授業参観のみ(2年) 桜木子ども広場
2	水	さくリス	授業参観のみ(3年) 桜木子ども広場

2月の生活目標

「元気に運動しよう」

2月給食費の口座振替日

2月14日(月)

今年度最後の口座振替となります。例月と金額が変わりますのでご注意ください。通帳残高をご確認の上、振替日までに必ず入金しておいていただきますようお願いいたします。

口座振替額 8,770円(児童1人あたり)

(内訳 給食費8,760円手数料10円)

※なお、緊急事態宣言中のハイブリッド授業に伴い給食を停止したご家庭の給食費を、2月口座振替で調整させていただきます。

令和4年度当初の行事予定

4月

入学式・始業式・授業参観懇談会等

5月 スポーツフェスティバル

6月 個人面談

9月 27~29日 5年館岩自然の教室

10月 12~13日 6年修学旅行

11月 27日 開校120周年

12月13日(火)

120周年記念式典・記念音楽会

(上記諸行事は現時点の予定です。)

4月以降変更の可能性もあります。)

お願い

①体調がすぐれない時(風邪様症状)は、登校を控える。(オンラインで対応可能です。)

②ご家族が発熱した場合も念のためオンライン授業等をご活用ください。

※児童やご家族がPCR検査を受検することになった場合は、時間外(8:15以前や16:45以降)、また休日でも学校にメールでご連絡ください。

sakuragi0486410276@gmail.com