



ほし みや

星 宮

家庭・地域と連携した『よく学び・仲よく遊ぶ・元気な学校』

《 学校教育目標 》

自ら ともに

多くを学び (知)

心をみがき (徳)

体をきたえる子 (体)

学校だより第 3号

令和3年6月1日発行

感染対策で正しい呼吸法を

校長 秋元 敏行

日頃より本校の教育活動に対し、御協力・御理解いただき誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの終わりが見えず、東京オリンピック・パラリンピックを一年延期したにもかかわらず、開催自体を不安視する声まで聞こえてくるようになってしまいました。引き続き、手洗い・うがい・換気・検温等の徹底をお願いいたします。

さて、ウイルスは、呼吸と一緒に私たちの体内に取り込まれることがあります。呼吸のメカニズムは、鼻の奥にある粘膜によって、鼻汁を後方へ運んでいます。この鼻汁は、空気の汚れを取るだけでなく、温度を体温に合わせ、加湿も行い、肺にやさしい空気を送ってくれます。逆に、口呼吸をすると外からの空気が直接肺に入ってしまう、肺に負担をかけています。(冬の冷たい空気の際は、その冷たさを肺で感じた経験はありませんか) また、口呼吸をすることで口の中が乾いた状態になり、ウイルス等が口の中に残った状態になってしまったり、虫歯や口臭の原因になったりもします。また、呼吸と姿勢も大きく関係しています。悪い姿勢で、呼吸をすると、空気の通り道が狭くなり、肺が入っている胸のスペースが押しつぶされます。背中が丸くなると胸や肺が圧迫されて呼吸が浅くなるため、酸素不足となり集中力が欠けるだけでなく、多くの空気を取り入れようと口呼吸になっていきます。最近では、口呼吸をしている人が多くみられるようになってきたという報告があります。お子さんの呼吸法は、どうでしょうか。是非、なにげない場面でのお子さんの呼吸を観察してみてください。また、学校で実施した健康診断結果のお知らせをしております。ぜひ早めの治療をお願いします。

6月 行事予定

1	火	陸フェス壮行会 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
2	水	フッ化物洗口 全学年 15:50 下校
3	木	小学校陸上フェスティバル 全学年 15:00 下校
4	金	小学校陸上フェスティバル(予備日) 1~2年 15:00 3~6年 15:50 下校
5	土	
6	日	
7	月	ジャガイモ堀り 全学年 15:00 下校
8	火	交通安全教室 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
9	水	ジャガイモ堀り(予備日) フッ化物洗口 全学年 15:50 下校
10	木	プール清掃 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
11	金	1~2年 15:00 3~6年 15:50 下校
12	土	
13	日	
14	月	くまなび④ プール開き 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
15	火	3年総合(愛染堂→梅岩院) 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
16	水	フッ化物洗口 全学年 15:50 下校
17	木	第1回学校保健員会 全学年 13:40 下校
18	金	1~2年 15:00 3~6年 15:50 下校
19	土	
20	日	
21	月	くまなび⑤ 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
22	火	SC来校(午前) 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
23	水	フッ化物洗口 全学年 15:50 下校
24	木	クラブ活動③ 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
25	金	教育相談日② 読み聞かせ(低) 1~2年 15:00 3~6年 15:50 下校
26	土	
27	日	
28	月	くまなび⑥ 1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
29	火	1~3年 15:00 4~6年 15:50 下校
30	水	フッ化物洗口 全学年 15:50 下校

※ 変更になる場合がありますのでご了承ください

※ 資源回収では、御協力いただきありがとうございました。本校の教育のために多くの皆様にお力添えいただいていることに感謝申し上げます。収益金につきましては、本校の教育のために有効に活用させていただきます。



熊谷の子どもたちは、これができます！ アクセルとブレーキ

大人が手本となって

《4つの実践》①朝ごはんをしっかり食べる ②呼ばれたら「はい」と元気よく返事をする ③「ありがとう」「ごめんなさい」と言う ④ともだちをたくさんつくる

《3減運動》①テレビの時間を減らす ②ゲームの時間を減らす ③スマートフォン・携帯電話やパソコンに触れる時間を減らす

減らした分、家族の会話・読書の時間・家庭学習の時間を増やしましょう