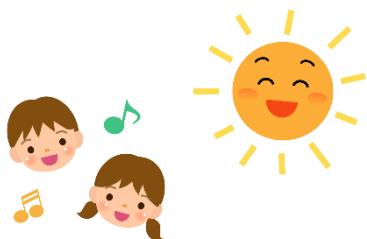


和光だより

No. 11

令和3年 1月29日発行
埼玉県立和光特別支援学校



『笑顔で！』

教頭 川合 章浩

新年が始まり、あっという間にひと月が過ぎてしまいました。

今年は「丑年」です。牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。また「紐」という漢字に「丑」の字が使われおり、「結ぶ」や「つかむ」などの意味を込めたとも考えられています。

さて、恒例の箱根駅伝をじっくり観戦しました。大学の応援団の声援、沿道の^{のぼり}幟など無く、いつもと違った雰囲気でした。レースは、10区ゴール手前2キロでの劇的な逆転を見届けました。最後の粘り勝ちは見事だったと思います。選手、監督の笑顔は印象的でした。

緊急事態宣言が出ているさなかですが、「今」できることを、しっかりとして、ストレスをためずに生活したいですね。ストレスをためない生活の参考にしてください。

健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが大切です。

① 代謝、体温を上げる

体が体温を上げることで免疫細胞を活発化させ、病原菌を退治しようとしします。また、体温が上がると副交感神経という、心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になり体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。1日10分程度で良いので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂に浸かったりしましょう。

② 質の良い睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠とは、「途中で目が覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐ動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。ストレスを感じると体を覚醒させる交感神経が優位になってしまうため、ストレスをためないことが大切です。

③ 食事に気をつけて腸内環境を整える

栄養のバランスが取れた食事が大切です。

④ よく笑う

1番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスします。ストレス解消にも役立ちます。

「笑う門には福来る」です。

私は、日々子どもたちの「笑顔」でストレスが減り、元気をもらっています。

令和2年度2月行事計画				
日	曜	行事	給食	SB
1	月	願書受付(高入選)	○	15:00
2	火	願書受付(高入選)	○	15:00
3	水	後期児童生徒総会(放送にて実施)	○	15:00
4	木		○	15:00
5	金		○	15:00
6	土			
7	日			
8	月		○	15:00
9	火	高等部入学選考日(高等部休業日)	○	15:00
10	水		○	15:00
11	木	建国記念の日		
12	金		○	15:00
13	土			
14	日			
15	月		○	15:00
16	火		○	15:00
17	水	学年末考査(中A・高1組) 医ケア巡回相談⑧	○	15:00
18	木	学年末考査(中A・高1組) 高等部入学許可候補者発表	○	15:00
19	金	学年末考査(中A・高1組)	○	15:00
20	土			
21	日			
22	月	年度末個人面談(小・中卒業生) (~26日)	○	15:00
23	火	天皇誕生日		
24	水	新転入学説明会	○	15:00
25	木	全校保護者会(小学部) 小学部集会	○	15:00
26	金	全校保護者会(中・高等部) 中学部集会	○	15:00
27	土			
28	日			



小低ブロック集会(1月14日)

『お正月気分を味わおう!』ということで、だるま作り・獅子舞・おみくじの3つの活動に取り組みました。一人一人が赤い紙を貼って協力してだるまを作りました。獅子舞にはドキドキしたお友だちもいましたが、正体は校長先生で一安心。頭をパクッと噛んでもらったので、良い1年になりそうです。おみくじを引いて運試しも楽しみました。

感染症予防で1グループずつ順番に行ったため、小低全体で集合できませんでしたが、2021年を楽しくスタートできました。



生徒会役員選挙(1月19日)

今年度の立会演説会は、放送で行われました。立候補者は、立候補の理由や意気込みを放送でアピールしました。皆、内容をしっかり準備して演説をしました。教室で演説を聞いた小高以上の児童生徒は、話を真剣に聞いて投票することができたようです。高等部の生徒は、18歳から選挙権を得るため、実際に使用されている投票箱を用いて本番さながらの投票を経験しました。選挙管理委員の活躍で、例年と違う選挙も無事に行うことができました。これからの学校生活や社会生活に役立つ経験になったと思います。

