

私たちの創作と表現

第十四

学級アート(喜小4年)

昨年、ノリのいい『学級ソング』を子どもたちが作詞、担任の先生が作曲してCDを自主制作した、喜茂別小学校の鶴見学級。4年生になった今年、『学級アート』に挑戦とのこと。興味しんしんで何度か教室にお邪魔し、総合的学習の時間を見学させてもらいました。

「あー、名前書いてある」「だって、その方が見る人にかかりやすい」「書かないことにしたんじゃないか。ルール違反だぞ」じつと様子を見て



高じてけんかになりそうなきもあるけど、個性の主張が強い分、互いの理解も早いようです。

アート完成後の教室に、鶴見卓哉先生を訪ねました。学級の木と旗が、初めてみる鉢のような箱に入っています。

「最後の時間に、まだ完成していないチームが作業した間、他のチームがもう少し自分たちの作品を良くしようよって、追加で作ったんです。向上心が出たんでしょね。他のチームからの意見を嫌う子もいてぶつかる場面もあったので、学級目標の'all for one, one for all'の意味をみんなでもう一回話し合うこともできました。子どもたち同士の学び合いや個性的な表現を目的にすることができて、教師冥利ですね。」

この連載の締めくくりにふさわしい三になりました。

きもべつ の 文 芸

※スラン俳句会※

被災地の児等の泪や氷点下	小出 盛子
凜として今日も喜茂別氷点下	福井 富子
盲導犬つれてバス待つ氷点下	高谷羽瑠子
虎落笛音符つけみるひとりの夜	井上 双葉
厚氷割りて水汲む昔かな	水上 梅子
松の内ことなく過ぎてまた二人	吉見 啓一
氷点下蓑の子に並ぶ生豆腐	佐藤 紅葉
氷点下裏山木立銀の花	向 三郎
住み馴れて氷点下にも驚かず	佐藤 翠虹
逝て知る母の温もり遠き冬	三間 登志
アメダスの予報や明日も氷点下	辻口秋草子

※喜茂別短歌会※

有難い白樺会のお弁当	向 三郎
米寿の幸を噛みしめて食む	
朝一度夕方一度雪かきす	飯田 北州
投げた雪山わが身を超ゆる	
雪道を歩き終へきし夕空の	佐藤百合子
茜の雲に春のきざしが	
かねてより百歳までは生きたいと	渡辺 志げ
言ひたる夫は白寿を迎ふ	

健康通信

感染予防は健康管理の重要ポイント！

自己管理で元気な体を維持しよう



ないでしょか。

当初報道されたような、悲惨な感染被害にはなりませんでしたが、今後、どのような感染症が発生するかわかりません。

徹底した新型コロナウイルス感染症対策の影響から、流行が抑えられていたノロウイルスの感染が、最近、勢いを増してきているという報道があります。手洗いうがいマスクなどの感染予防の意識が少しずつ低下してきたことが背景にあるようです。

感染予防で大切なのは、共通して「正しい手洗い」が

「清潔」と、個人の「免疫力」です。「清潔」は、菌やウイルスを寄せ付けないために大切なことであり、「免疫力」は、体内に入った菌やウイルスと闘う力として重要です。

食生活に偏りがあつたり、体力が落ちていたり、ちよつとしたきっかけで、「感染(病気)」しやすくなります。日ごろから「予防の意識」を持ち、バランスの良い食生活適度な運動習慣しっかりと休息をとることが、元気な体を維持することにつながるのではないのでしょうか。

保健師からのメッセージ

できることから始める健康づくり

「健康」をキーワードとしたダイエットの話題は、よく耳にします。外見を気にしてのダイエット、健康を意識してのダイエットと様々ですが、偏った考えは、不健康にしてしまう可能性が高いので要注意です。自分の体の状態を正しく知り、自分に合った方法を選ぶことが大切です。



菊田有美 保健師

厚生クリニック 桂院長の

ちょっと耳寄りな話



「高血圧」になる原因

今回は、「高血圧」というのは、血管が傷むことによって血液が流れにくくなる症状だというお話をしました。では、それはどんな原因で起きるのでしょうか。

血管は、通常はゴムのように弾力性のある管なのですが、高血圧ではその血管が堅くなって陶器のようにカチカチになり、脆くなります。このような状態を、「石灰化」と言います。血管が膨張・収縮して血液を流しやすくする機能が衰え、ポンプの役割を担う心臓に負担がかかります。また、血管自体に「動脈瘤」というコブができるようになり、小さなひびが入ったりして、その場所で細胞が一層活性化してコブが盛り上がり、異物が溜まったりして血管の流れがさらに悪くなります。

では、どうして血管がそのような状態になるのでしょうか。今回のテーマです。

健康づくり相談室

栄養ミニ講話「食生活のポイント総まとめ」

今回が最終回となります。保健師と栄養士が、各地域で行う健康相談です。血圧測定、病気のことや生活の相談など、個人に合わせた保健指導・栄養指導を受けられますので、この機会にご利用ください。

3月17日(水)

双葉克雪センター 10:00~12:00
鈴川集落センター 13:00~15:00

3月18日(木)

喜茂別厚生クリニック1階 9:00~12:00

健康づくり係よりお知らせ