

富良野市立布部小中学校だより



令和4年度
10月31日発行
第7号

疲れ

校長 田畑 幹夫

白鳥が空知川で羽を休める季節、朝は布団から出たくなる寒さです。今回は、先日の懇談会でお話した「疲れ」をテーマにします。疲れは、「肉体的・神経的・精神的疲労」の3つがあると言われますが、どうしたら「疲れが残らない・疲れにくい」自分になれるでしょう。懇談では、保護者の皆さんから、睡眠・休憩・食事・運動が大事との声がありました。私からは、次の5つを紹介させていただきました。

- 1 「良い姿勢を保つ」～普段から気をつけていると、いわゆる疲労物質がたまりにくい。
- 2 「リラックスタイムをとる」～休憩とは、けっしてだらだらゴロゴロ過ごすことではない。
- 3 「良質な睡眠をとる」～これが一番大事かもしれないです。夜に寝ることは基本です。
- 4 「適度に運動する」～有酸素運動がおすすめ。ふだんから動いている方がむしろ疲れがとれる。
- 5 「バランスよく食べる」～特にビタミンB1（疲れをとってくれる栄養素）を摂取。

最後の5番目は、子ども自身の努力目標としては「好き嫌いをしないで食べる」になると思います。やはり、栄養バランスは各家庭のレシピに任されています。そこで、食に関わる講師の方々の名言（私が過去に参加した講演会で心に残っている言葉）を2つご紹介します。

「みなさん、何を体に入れているか考えていますか。自分の体の未来は、何を体に入れるか、つまり、食べ物で決まるのですよ。迷ったら、ご飯とお味噌汁。お野菜・お肉は地産地消をしましょうね。季節ものをおいしく食べるのです。」こう語るの、テレビでおなじみの料理研究家：星沢幸子さんです。

「疲労回復は、睡眠とともに何を食べるかが大事。食はすべての基本！あらゆることが食によって左右されます。食べ方は、生き方そのもの。」と語るの、コンサドーレの管理栄養士：小松信隆さんです。ちなみにカルビーの語源は、カルシウムとビタミンB1であることも紹介。（ビタミンB1の重要性も）

ところで、ここ数年で免疫ケアや免疫力向上などの言葉がすっかり定着しましたが、疲れを残さない上記5つは、免疫力向上にもつながることばかりです。さらに、免疫力向上には、「笑うこと」も効果があると科学的に証明されています。さらに、「文化・芸術に触れる」「自分が好きなことに向き合う」なども、精神的疲労・いわゆるストレスから解放されるので、とても大事なことでしょう。

布団から出るのがつらい朝、「今日もシャキッと起きれた！」の自分になりたいですね。

稲刈り体験

CS委員、W様から
寄稿いただきました。

9月28日、児童三名に先生お二人。稲刈り体験学習は山部O農園さま圃場。作業は3工程あり、たわわに実る稲穂を根元より手鎌で収穫、続いてその稲数株を去年の稲わらで束ね、稲架（はさ）に掛ける、概ね10日で自然乾燥し脱穀される。これは後日の体験か。児童も先生も真剣にかつ楽しそうに作業、貴重な経験を獲得。やはり小規模校の醍醐味。私も元農業人、遙か遠い時代にもどり、リアルタイムでこうだったと束の間の少年の私に戻りました。



受賞ラッシュ!

道新主催の「小学生新聞グランプリ」で『学校賞』に選ばれました。また、「MOA美術館富良野児童作品展」でNさんが『がんばりました賞』を受賞。さらに、校長先生が『教育研究論学校研究部門準特選』、教頭先生が『全道教職員戦50歳以上の部優勝』に輝きました。



令和4年度 布部小中学校学芸会

10月2日(日)、「Shiny Like Star ～一人一人が輝ける最高の舞台～」のテーマのもと、令和4年度布部小中学校学芸会を開催しました。小学生は器楽と遊戯、中学生は合唱とダンス。そして、全員での演劇と、子どもたちは心をついに、みんなが感動する舞台を創りあげることができました。

お忙しいところ、ご来場くださいましたご来賓の皆様、ご家族の皆様、ありがとうございました。皆様からいただいた、温かい子どもたちへのメッセージの一部をご紹介します。

<小学生の皆さんへ>

- ・3人の息の合った楽器演奏、すばりしかったです。とくに4人のベル「星にねがいを」。とてもジーンとしました!とっても、たくさん練習したんでしょうね。
- ・元気いっぱい布部雑技団くるりんぱ! 私も元気をもらいました。



<中学生の皆さんへ>

- ・5人の歌声きれいにそろっていて、とても良かったです。癒やされました!
- ・振り付けをおぼえるのが大変だったと思います。思わず踊りそうになりました。

<演劇>

- ・「子どもの芝居くらいで泣かないよ」と思いましたが、泣かされました…。
- ・ストーリーもよく、感情がこもっていて、心にしみました。



<全体を通して>

- ・一人一人が輝いたすばらしい学芸会でした。たくさん感動しました。



11月行事予定

1日(火)	朝会 安全点検日 校内研修	16日(水)	校内研修 PTA会議④
3日(木)	文化の日	閉校準備委員会	
4日(金)	クラブ(小) 教育相談(中)	委員会	
7日(月)	メゼナ事業	子ども未来フォーラム(小)	
10日(木)	学力テスト総合C(中3)	職員会議	
11日(金)	クラブ(小)	クラブ(小)	
14日(月)	教育相談週間(小)	23日(水)	勤労感謝の日
15日(火)	引落日⑧ 期末テスト②(中3)	28日(月)	期末テスト①(中1)
		三者面談①(中3)	
		クラブ(小)	
		29日(火)	期末テスト②(中1)
		三者面談②(中3)	

