

「に」げすに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ようりょくする



～世代間交流スポーツ大会～

10月26日(日)に予定されていた西神吉町世代間交流スポーツ大会は、雨天のため延期となっていましたが、先日の11月2日(日)に本校運動場で開催されました。西神吉町内会連合会をはじめ、各町内会、社会福祉推進委員、少年団、PTA、消防団、補導員等、各団体の皆様におかれましては、これまでの事前準備や当日の早朝よりの準備、大会運営、後片付けに至るまで、ありがとうございました。

本校の子ども達も達もたくさん参加し、和やかな雰囲気の中で、様々な世代の方々と色々な競技を楽しみました。ラジオ体操に始まり、玉入れ、輪投げ、リレー、おやつ早取り競争、綱引き、ペタンク、グラウンドゴルフなどなど、たくさんの競技がありました。私もペタンクの記録係の仕事をお手伝いさせていただきましたが、老若男女で和気あいあいと接戦を繰り広げていました。思わず「おお～！」と声を挙げたり、拍手したりして、記録する手が止まってしまうほどでした。

核家族化や社会の変化により、様々な世代の方々が交流する機会が減少し、希薄化が進んでいると言われている中、こうして年齢や世代を超えて競技を楽しむことができた1日は、子どもたちにとっても貴重であったと思います。そして、あらためて西神吉町のぬくもりを感じることができた1日でした。

各種団体、地域の皆様、今後とも西神吉っ子たちを温かく見守っていただきますよう、よろしくお願ひいたします。

西神吉っ子の一コマ

世代間交流スポーツ大会



◆音楽会に向けて◆

市内でもインフルエンザ等による学級閉鎖が増えてきました。今週末にはひびきあい音楽会があります。子どもたちには、体調を万全にして臨んでほしいと思います。

体調管理の基本は、規則正しい生活、バランスの取れた食事、質の良い睡眠、適度な運動の4つの生活習慣を整えることだと言われています。これに加えて感染予防やストレス管理、水分摂取等も大切です。

以下、体調管理のポイントです。

1. 生活習慣を整える

食事：栄養バランスの取れた三食を規則正しく摂りましょう。主食、主菜、副菜を組み合わせ、野菜や果物も意識して取り入れましょう。

睡眠：毎日同じ時間に寝起きするなど、規則正しい睡眠リズムを心がけましょう。

運動：ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる適度な運動を習慣づけましょう。

水分：こまめな水分摂取も重要です。

2. 免疫力を高める

感染予防：手洗いやうがいを徹底し、人混みを避けるなど、感染拡大の防止に努めましょう。

ストレス管理：ストレスを溜めないよう、趣味やりフレッシュできる時間を作りましょう。

体を温める：ぬるめのお湯にゆっくりつかるなど、体を冷やさないようにすることも大切です。

3. 自分の体を把握する

健康チェック：自分の健康状態を定期的にチェックしましょう。

無理をしない：体調がすぐれない場合は、無理をせず自宅で休養を取りましょう。