

「に」げずに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ょうりよくする



2025年度 西神吉小だより

加古川市立西神吉小学校

学校通信

No. 71

～ 風邪にご注意を ～

2学期が始まって2週間が経ちました。1週目は欠席がほとんどありませんでしたが、2週目に入って、体調不良等による欠席が増えてきました。一般的にこの時期は、風邪をひく人が増加傾向にあるようです。夏の暑さでバテ気味の体は、そもそも免疫力や抵抗力が低下している状態であり、秋になって急に肌寒くなると、その気温の変化に適応できず、自律神経が乱れて体調を崩しやすくなってしまいます。自律神経が乱れると、唾液の分泌量が減り、口内や喉の粘膜が乾燥しやすくなるため、細菌やウイルスが侵入しやすくなるのに加え、その動きを抑制する免疫細胞機能も低下するため、風邪を発症しやすくなります。

この時期の体調管理は、自律神経の乱れをなくすこと、つまり規則正しい生活リズムが一番重要であるということです。規則正しい生活リズムの中に、質の良い睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動があれば言うことはありません。しかしながら、これらのことを揃えるのは、子どもの力だけでは難しいことです。

以前にもお伝えしましたが、連休明けから運動会の練習が本格的に始まります。お子様の体調管理にお気をつけいただければ幸いです。もちろん、子どもたちのために、私たち教職員も、保護者の皆様も毎日を元気に過ごせていけたらと思っています。よろしくお願いします。

西神吉っ子の一コマ



教育実習生の先生もいろいろな教室で、子ども達と一緒にがんばっています！



ピッカリ！
ピッカリ！



毎日の学習もがんばりましょう。「にげずに」「しんじて」「かんしゃして」「きょうりよく」すれば、できるようになることは、きっとたくさんあるはずだよ！！