

□ 体験の風をおこそう! 読書・手伝い・外遊び □ 子どもたちの知・徳・体バランスのとれた心身共に健やかな成長をめざして



ウイルスに打ち勝つには体力・免疫力が重要で十分な睡眠、休息、栄養を

学校の再開にあたって伝えたいこと

学校法人 日吉学園 理事長

内田 泰史



私たちの体の中には、侵入してきたウイルスや細菌を排除する仕組みが存在します。それが、私たちの体の免疫です。

体内にウイルスが侵入してしまつた場合も、体の中の免疫システムが侵入者に対抗して働き、ウイルスなどの病原体を排除できれば、発症せずにすむのです。普段の生活の中に、免疫力を低下させてしまう要因がいくつもあり、①睡眠不足 ②栄養の偏り ③運動不足 ④ストレスです。

十分な睡眠と休息をとり、栄養バランスの取れた食事をとりましょう。適度な運動を心がけ、リラックスできる時間を作ってください。

免疫細胞の70%は腸にあります。食物繊維や発酵食品の常食が腸内環境を整えて免疫力を上げます。日頃から、みそや納豆などの発酵食品に加えて、食物繊維を豊富に含んだ、野菜類、豆類、海藻類を常食するように心がけてください。

免疫の残り30%は、メンタルが関係しています。ストレスは、免疫と密接に関連しているため、強いストレスがかかると、免疫力は低下してしまいます。逆にポジ

とさ自由の風

学校法人 日吉学園 とさ自由学校

第2号発行
とさ自由学校
学校新聞編集部
高知県吾川郡
いの町勝瀬 4387
電話 088-897-0011
FAX 088-897-0012
tosajiyu@tominoki-y.com



みんなで進めよう!!
「早寝・早起き・朝ごはん」
「読書・手伝い・外遊び」

ティブな気持ちしていると免疫力がアップします。

そして、体内にウイルスや細菌が侵入して起こる感染症には、「活性酸素」がかかわっています。活性酸素を消去するには野菜スーパがきわめて有効だと考えます。野菜スーパで善玉菌が増え免疫力が高まります。

恒例の「入田式」開催



毎年とさ自由学校では、田植えの前準備として田んぼを耕すための「どろ遊び」を全休行

事として行っています。今年にはコロナウイルスの影響で学校が休校になり、「どろ遊び」が行えるか心配でしたが、なんとか無事行うことができました。これから記入者である羽田野(まつさん)目線で保護者の皆様に活動報告をさせていただきます。

る遊びは、ステイホームの影響もあり、有り余る体力をすべて田んぼにぶつけていました。田んぼを縦横無尽に駆け回る児童や泥を投げ合う児童、相撲をとったり、田んぼフラッグを行ったりして児童たちは全身で田んぼを満喫していました。今年の「どろ遊び」で一番嬉しかったことは、去年「服が汚れるからやらぬ」と言っていた児童が、今年はどうやら参加しながら楽しんでいました。終了後に感想を聞くと「人生で初めてこんなに服を汚した」と嬉しそうに話していました。

オンラインで立志塾



五月二十二日に第二回立志塾をオンラインで行いました(初の試み)。今回の講師は青年海外協力隊、サッカー隊員(ウズベキスタン派遣)の宮代友輝さんでした。宮代さんは中居(ぷーちゃん)が学生時代に海外ボランティアをしていた時の友人です。宮代さんはウズベキスタンでの暮らし、ウズベキスタンでの活動をしてきたのか、また国際協力にはどんな活動があるのかといったことをお話しいただきました。ある子どもは「豚食べないの? (ウズベキスタンはイスラム教のため) だったら、その国は豚はいっぱいになっちゃうんじゃない?」

など質問し、外国の暮らしや聞いたこともない言葉を不思議そうに聞いていました。青年海外協力隊では意外と身近な仕事の美容師やスポーツを教える活動などがあると聞き、そんなに難しいものではないと感じたのではないのでしょうか? 宮代さんからは、「やってみたい!」と思つたらどんどん挑戦してみよう! 「一緒に楽しい未来を創つていこう」と熱いメッセージをいただきました。とさ自由の子どもたちはきつと自分の信じた道に羽ばたいてくれると信じています。

校庭にタイヤ遊具登場

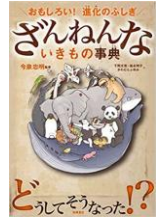


これでたくさん遊ぶぞ!!

佐川町の木こりさんから「破棄するタイヤがあるけどいりませんか?」と声をかけてもらいました。何か子どもたちと作れるかと思つた私は直ぐに子どもたちに相談。すると、「遊具が欲しい!」という意見。その後、学校に5個のタイヤが届きました。「重機を使えば早いよ」と言われましたが、せっかくなので皆で掘ることにしました。当日、力持ち系の男子は虫取りに行つて誰もいない。作業に来たのはかわいい一年生たち。掘つても根

こがすこすぎて全然進まない。どうしよう、これは私と木こりさんで頑張るしかない。木こりさんたちは、自前のクワを軽々と振り落とします。「うわーすごい。」と感動しながら、馬跳びタイヤが完成しました。大人の姿を見て、子どもたちは落とし穴まで作りはじめましたよ。またみんなで遊ぼうね。(下司)

図書室の本が増えました!!



「えほんのみせ コッコ・サン」より本を寄贈して頂きました。子どもたちが興味を持ちそうな自然・生物や食べ物、ゲームの本など約80冊も提供してもらいました。子どもたちの世界が広がるように生かしていきたいと思ひます。

また、「小学生がえらぶ」子どもの本総選挙」ベスト10に入った本も購入しました。「ざんねんないきもの事典」などお馴染みの本から『ぼ

「とさ自由会議・再開」ブレボーで遊ぶには?

5月15日の「とさ自由会議」は、感染症対策のため、体育館で実施されました。難波(よっしー)から、「うなずいて聞いてくれると話す人も気持ちよく話せるよ」など話し合いを進めるためのルールが伝えられました。その日の議題は、「ブレボー・スケボー」

を伝えるようにしたい!」に決まり、各グループで「賛成・反対」を決め、賛成の場合のルールづくり、反対の場合はその理由を、各ホームグループで話し、その後、全体でシェアリングを行いました。前年度までは、全員で話を進めることで意見がまとまりにくい時がありました。また、一人ひとりが発言する機会も少なくなつてしまいました。そこで、本年度最初は、おとながリードして、話し合いの仕方を示しました。一人ひとりの参加度を高めることで、子ども自身が「とさ自由学校」を創る文化を築いて欲しいと願っています。



おとなも読書を楽しんでみませんか?

「うちの子は全然本を読んでくれないよ...」と悩んでいる保護者の皆さま、まずは大人が読書を楽しんでみませんか? 仕事、子育て、家事の合間に(たまにはさぼって...?)読んでみてはいかがでしょう? 私が今回お勧めする本は『銀河の片隅で科学夜話』(全卓樹著 朝日出版社)です。高知工科大学の先生の科学エッセイですが、一つ一つのエピソードが短くて10分以内で読むことが出来る上に、原子力や宇宙、数学の最新のトピックスが分かりやすく書かれていて、子どもとの話題作りにもなると思ひます。皆さんもお勧めの本の情報がありましたら、ぜひ簡単な紹介と共に寄せてください。(高橋)