



膝の痛みと筋肉の関係 10月26日(日)健康情報番組から & ランランタイム始まる

膝の痛みは、足の筋肉の衰えによるものであるという情報番組 <10月26日(日)放送「ゲンキの〇〇」> をたまたま見る機会がありました。興味深く視聴したところです。私自身、つい数年前までは、社会体育指導により、常に立っていたり、歩いたり走ったりする機会が多かったのですが、それらの機会が減り、デスクワークが増えるにつれ、肩や腰の痛みを感じるようになりました。今では、健康維持を考え、ランニングやウォーキング(早歩き)を心がけています。

ある知り合いの方が、「以前は動かせば痛みは取れていたのですが、今では安静にしなければならなくなりました。」とおっしゃっていました。思わず、笑いがこぼれました。

さて、番組では、膝の痛みに悩む方について、①階段を上る時痛い人、②階段を下りる時痛い人、③しばらく歩いたとき痛い人の3つのパターンに分けて、それぞれの要因と対策について紹介していました。

①階段を上がるときの膝の痛み → 膝の内側の筋肉(内側広筋)の衰え。……膝の内側に膨らみがでる。

②階段を下りるときの膝の痛み → お尻の側面の筋肉の衰え。……片足立ちできるか確認する。

③長く歩いたときの膝の痛み → 足の指の握力(地面を指でつまむようにしている)で足下のバランスを取っている。(バランスがとれないと、膝の関節がぐらつき、軟骨がすれて痛みが出る。)

近年、健康維持のため、ジョギングやウォーキングを行う人々が増えています。自分の健康は自ら培っていくという意識で、自分にできることを日頃から取り組んでいきたいものです。

ところで、今年も、11月5日(水)より、ランランタイムを始めました。心肺機能を高める、持久力を高める、筋力を強化する、生活リズムを整える、体力向上につながる等の効果が期待できます。楽しみながら取り組ませたいと思います。



集団登校及び下校の状況はいかがでしょうか？

汗ばむ陽気から一転、北寄りの風が吹き、寒ささえ感じる季節になりました。おかげさまで、集団登校で歩いて登校する児童も増えてきたようです。御理解・御協力に感謝します。

さて、通学路を確認しますと、自転車専用・歩行者専用道路を歩いて登校する児童、一般道路(国道沿いの歩道、白線のある路側帯)を歩く児童、また、ごくごく普通の生活道路を歩く児童、様々だと思います。

つきましては、登下校中のみならず、普段の交通事故やけが等を事前に防ぐために、学校でも指導を行っています。是非、各地区の登校班及び各家庭で、今一度安全な歩行の仕方についてお伝えしていただきたいと思います。

☐横断歩道を渡るときは、自分の目で左右の安全を確認してから、手を挙げて渡ること確認しています。

止まってくださった車(運転手さん)へ感謝の気持ちは忘れないようにさせたいですね。

☐寒くなると、ポケットに手を入れて歩く、フードを頭にかぶる子供が増えます。また、靴紐が長いまま歩いている児童をよく見かけます。思いかけずつまずく、音が聞こえないなどの危険を伴いますので、見かけた時は、注意喚起を行っています。

☐二列で歩くことにより、白線からはみ出しながら歩く児童を見かけます。

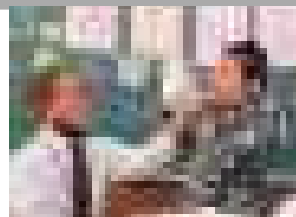
☐前の人を押したり、ふざけたりする児童がいることを耳にします。事故に遭ったり、転倒したりすると大変危険です。

☐日没が早くなります。夕暮れ時、車のドライバーから歩行者が見えにくくなりますので、これまで以上に道路の歩き方には注意するよう声かけをお願いします。



島原特別支援学校児童との居住地学校交流（交流給食を含む） 10月28日（火）2年生

今回は、事前に準備した自己紹介グッズを披露したくくん。はにかみながらも立派に自己紹介を行いました。材料を持ち寄り、おもちゃ作りに挑戦しました。友達の作品にも関心を示しながら、作ったおもちゃで楽しく遊ぶ姿が印象的でした。また、給食では、おいしそうにいただき、楽しいひと時を過ごしました。また、来年6月の再開が楽しみです。



薬物乱用防止教育（6年生） 10月28日（火）

学校薬剤師：吉田 恵美子 先生をお招きして、薬物乱用防止教育を行いました。まず、薬は、健康な状態に戻るのを助ける働きがあること、薬には決まりがあること（薬剤師の管理のもと、服薬）、薬は体に負担がかかり副作用があることを学びました。また、「脳は情報を瞬時に捉え、運動をコントロールする。薬物を乱用すると、脳は、現実と過去の記憶の区別がなくなる。自分の判断で、薬の量を変えてはいけない。」等と教わりました。

私たちの周りには、甘い誘いがなくても限りません。薬物を使用しないためにも、次の4つのことを子供たちと確認しました。

- ①規則正しい生活をして、社会のルールを守る。
- ②気になっていることは家族や先生に相談すること。一人で悩まない。
- ③自分の考えをしっかりと持ち、正しくないと思ったことはハッキリ断る勇気をもつ。
- ④自分が大切に思う人、自分を大切に思ってくれる人を考える。一人一人がかけがえのない存在である。

脳はスーパーコンピューター

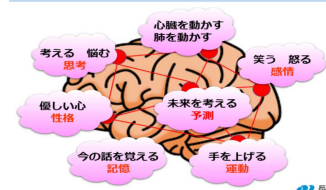
試合中、自分のところにボールが来た

ボールの動きを確認
パスする相手を確認



一瞬のうちに、いろんな指令を脳が出してくれる

薬物乱用の影響：脳への影響



飼育栽培委員会による「生き物集会」を行いました。 10月29日（水）

飼育栽培委員が普段の活動の様子を紹介するとともに、生き物に関心をもってもらおうとクイズを出しました。

- ①学校で飼育しているウサギの数は？
- ②金魚はどの仲間？（フナ仲間）
- ③カメには耳はあるの？



最後に、飼育委員でえさやりをするので、必要以上にえさはあげないでほしいとお願いがありました。生き物の命を考えて育てているので、私たちも自分たちの命を大切にしていこうと確認しました。

入賞者の紹介 入賞おめでとう！

< 令和7年度 人権啓発標語審査（第19回）小学校低学年の部 >

努力賞 2年 さん 「じぶんから いっしょにあそぼう いえるかな」

< 第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール長崎県審査 >

図画部門 入選 1年 さん

< 令和7年度 有家地区青少年健全育成標語審査 >

3年生以上が、標語作成に取り組みました。児童は、しっかりと自分を見つめながら、家族・地域の方々・友達等の周りの人々に目を向けていました。審査会の中で、見事入賞した標語を紹介します。

- | | | |
|------|----|-------------------------|
| 3年の部 | さん | 「伝え合おう 自分の気持ち すなおにね」 |
| | さん | 「見つけたよ たくさんあるよ いいところ」 |
| 4年の部 | さん | 「たすけあい いっぱふみだす その勇気」 |
| | さん | 「ありがとう 日ごろの感謝は 伝えなきゃ」 |
| 5年の部 | さん | 「あいさつは どんなときでも 自分から」 |
| 6年の部 | さん | 「読んでみよう スマホじゃなくて 人の気持ち」 |
| | さん | 「言う勇気 その子の言葉を 聞く勇気」 |
| | さん | 「一言が 人の心を あたためる」 |



