



さくらっ子

No. 5
R3. 6. 8発行
発行責任者
校長 小関 洋

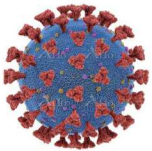
【重点目標】 よさを見つけ 高め合おう

楽しい会話や運動で免疫力アップ!

相馬市ではワクチン接種が進み、全国に報道されています。早い対応に誇らしく感じます。

人間にはウイルスから体を守る防御システムがあります。

- ①気道の繊毛が異物を排出する。
- ②細胞にはカギがあり侵入を食いとめる。
- ③インターフェロンを出し[食細胞]を呼び異物を食す。
- ④[キラーT細胞]が動出し感染した細胞を破壊する。
- ⑤[B細胞]が抗体を出しウイルスの細胞への侵入を防ぐ。



しかし、新型コロナウイルスは、この①～④の防御システムを巧みにかわし、肺の細胞内で増殖して肺の機能を破壊し人間を死に至らしめています。

人間は最後の切り札である⑤抗体を出し、ウイルスの細胞内への侵入を防ぎ食細胞がそれを食べることで、なんとか持ちこたえているのです。未だ決め手となる薬が開発されないことから、現在はワクチンを打ち、事前にこのウイルスに合う抗体を体内で作り備える方法をとっています。この③～⑤の細胞を免疫細胞と言い、人間には約40種、

約2兆個あるとのこと。

つまり、人間は免疫力により生きることができ、この強さによって生死が分かれることになります。

では、この免疫力を強化するにはどうすればいいのでしょうか。ネットで調べたところ次の4つが紹介されていました。

①よい睡眠をとる。

風呂に入り体を温める。寝る前にスマホやゲームをせず脳を休める。

②筋力をつける。

体温が上がる。1度下がると免疫力が30%下がる。

③腸内環境をよくする。

免疫細胞の60～70%が腸内にいる。食物繊維の豊富な食品、発酵食品がおすすめ。

④笑う。

免疫力を活性化させるホルモンが出される。

夕食時に楽しい会話をしたり、休日に運動したりして、家族みんなで免疫力をアップしてみましょう。



6年生 校内陸上記録会実施

6月1日(火)に6年生で校内陸上記録会を実施しました。相馬・新地地区体育大会が新型コロナ感染拡大防止で中止となったため、体力向上や思い出作りとして、6年生の先生方を中心に企画・運営をしました。①50m走②走り幅跳び③ソフトボール投げから1種目を選び、最後に学級代表による④4×100mリレーを行いました。

子どもたちは、約1ヶ月間、体育の時間や放課後

の時間に練習を積み重ねてきました。当日は、晴れ渡った青空の下、多くの家族の皆様の応援の中で、競技を行うことができました。スタート前の呼名では緊張した表情を見せましたが、十分に力を発揮していました。最後のリレーは、抜きつ抜かれつの接戦で大変盛り上がりました。応援に来ていただいたご家族の皆様、ありがとうございました。



水泳学習始まる

今月から市民プールで水泳学習が始まりました。水泳は命にかかわることから、6年間の指導で是非泳げるようにしたいと考えます。水泳の第1歩は、顔を水につけることから始まります。学校では各学年6回～7回の時間を計画していますが、顔を水につける練習だけで終わらせたくありません。



まだ、顔を水につけることのできないお子様には、ご家庭で入浴時にお湯で顔を洗うなど、水に慣れさせていただけるとありがたいです。

～ お知らせ ～

- 教育実習生として「目黒愛理」さんが3年3組を拠点として研修しています。本校出身です。
- 養護教諭の三浦麻未教諭が結婚され、星麻未に改姓しました。