



学校だより

1月号

令和6年1月9日(火)

門真市立古川橋小学校

校長 白井 克己

能登半島地震の災害に際し、心よりお見舞い申し上げます。

皆様方の一日も早いご復興をお祈り致します。

校長 白井克己

食養生

NHK カルチャーラジオ 日曜カルチャーというラジオ番組をよく聞いています。先日、「元気に美しく年を重ねる食養生」というタイトルの番組がありました。

中国医学の話ですが、「女性は7の倍数」「男性は8の倍数」の年齢の時に節目を迎え、体に変化が訪れるという話がありました。確かに男の場合、8歳永久歯の生え変わり、40歳衰え見え始め、48歳白髪、56歳老化の始まりなど思い当たる節がたくさんあります。女性の場合も、7の倍数で体の変化があるようです。

また、舌を見ると自分の体調がわかるとのこと。ツヤのあるピンク色、腫れない、表面が白い舌ごけに薄く覆われている舌がいいようです。舌の表面にひびが入っている、紫など色がおかしい、歯のふちに歯の痕がついているなどは早急に食を見直した方がいいかもしれません。

食べ物でいうとストレスには、動物性の赤いもの(レバー、牛肉)植物性なら赤い実とか、認知症予防にはくるみとナツメがいいとか、白髪対策には黒ゴマがいいとかいろいろあるようですが、基本は腹八分目が大切らしいです。これは、85歳まで生きた貝原益軒も同様のことを書いています。あと、古い油は酸化し体によくないので、年をとるとできるだけスナック菓子は避けたいものです。

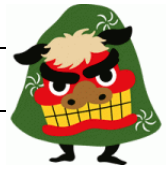
牛は、自分で食物繊維を消化することができませんから、お腹の微生物が食物繊維を分解し、微生物から栄養をもらっています。人間もお腹の微生物に分解してもらって栄養を得ていますから、お腹の微生物が分解できる分だけの量を摂ることが大切なようです。

正月が明け、胃腸にも負担がかかっています。一度、鏡で舌をチェックしてみたいかがででしょうか。くれぐれも、腹八分目で、皆様健康な一年にいたしましょう。

本年もよろしくお願いいたします。

1月の行事予定

日	曜	行事
1	月	元日
8	月	成人の日
9	火	始業式
10	水	給食開始 委員会
13	土	校庭開放
17	水	避難訓練（地震による引き渡し訓練）
27	土	校庭開放



【学校評議員会を開催いたしました】

12月19日に学校評議員会を開催し、指導助言をいただきました。いただいたご意見は今後の運営に反映し、児童のために活かしていきたいと思っております。

【学校評議員の方々】(50音順)

大西宏幸様（柳町園園長）、小阪和之様（現PTA会長）、中村知広様（元PTA会長）



【お礼】

3学期から児童の登校時刻を15分遅らせました。これに伴い、出勤時刻や生活リズムなど対応するにあたり大変ご負担をおかけしたことでございます。ご理解とご協力をいただきましたことに感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



【1月17日（水） 災害時に伴う引き渡し訓練】

地震等の災害時に備え、児童の保護者への引き渡しの訓練を行います。多くの保護者の皆様からご協力の申し出がありました。お礼申し上げます。

震度5弱以上の地震が発生した場合や震度4以下の地震でも通学路が安全でない場合など児童の下校に危険が想定される場合には、必ず保護者が学校に来ていただき、子どもだけでの下校はいたしません。また、児童の安全のために、提出いただいた引き渡し名簿に記載されている人以外には引き渡しいたしませんので、ご協力の程よろしく願います。