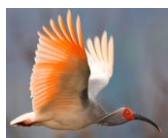


水筒持参期間を延長します。  
緑茶に含まれるカテキンは、インフルエンザの予防に有効だそうです。



# 週刊はばたき

2020年  
11月20日  
第26号

やさしく つよく あたらしく

佐渡市立新穂中学校 電話：0259-22-2067 メール：niibo-js@sado.ed.jp

## コロナとインフルに負けるな！ 免疫力を高める

体に入ったウイルスや細菌、異物などから自分の体を守る力を、免疫力というそうです。マスク、うがい、手洗い、消毒、換気、三密回避などの感染予防と併せて、高めたい力です。



## 免疫力を高める方法は？

適度な運動、しっかりした睡眠、栄養バランス、入浴がお勧めだそうです。生活リズムチェック週間は、まさに免疫力を高める取組ですね。

## 笑いも免疫力を高める？

笑うと免疫力が高まるそうです。笑いには血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があるとのこと。笑顔と笑いにあふれた生活を送りたいものです。



## 「わらい」にも種類がある？

「わらい」には、いろいろな漢字表記があるようです。笑い、失笑、苦笑、微笑、爆笑、冷笑、嘲笑…。皆さんは読めましたか？ また、どんな「わらい」なのかを区別できたでしょうか？ では、この表記はどうでしょうか？ 晒い、嗤い、哄笑、私は読めませんでした。知っていた人はすごい！ こうしてみると、「わらい」は文明や文化の変遷とともに多様化しているようです。

## お寒い・お下劣な「わらい」は、免疫力を下げる？

皆さんは、どんな「わらいネタ」を仲間やクラスに振りまいていますか？ 人をからかうようなものや、周囲が顔をしかめるようなものは願い下げです。ストレスが高まり免疫力が低下するかもしれません。

## 今、飛び交っている「わらい」は？ ○？ ×？

「わらい」からは、その人や集団が「何を楽しい、何をおもしろいと感じる人たちなのか」が伝わってきます。皆さんの周りには、どんな「わらい」が飛び交っているのでしょうか。「お寒いわらい」や「お下劣なわらい」が日常茶飯事だったら…。嫌な思いをする人が増えたりいじめが続出したりするなど、いいことは一つもなさそうです。



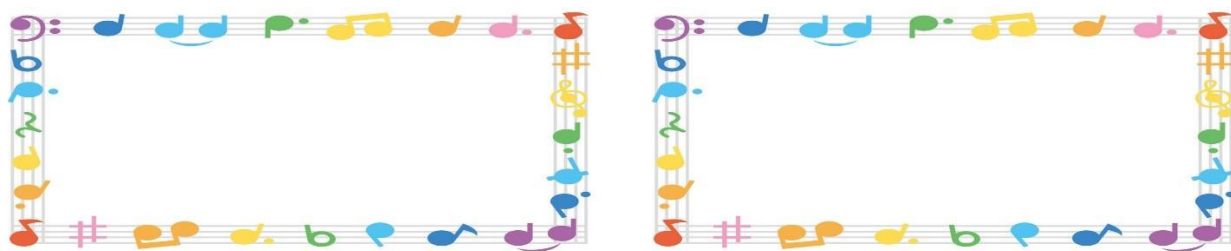
## 免疫力を高める笑いや笑顔を紡ぎ出そう

授業や仲間づくり月間・集会などの諸活動を通して、今よりも更に温かい笑いや笑顔が飛び交う集団を目指しましょう。

19日(木)に期末保護者会の案内文書を配付しました。  
希望日時調査票を26日(木)までに提出してください。

## 学校の様子

【11月16日(月) 2年生 緑の少年団活動「サザンカ」植樹】



イラストのような花が咲くのが楽しみです。私は、ツバキとサザンカを見分けることが苦手です。  
花が咲いたら、二つの花をじっくり見比べたいです。

【11月16日(月) 全校朝会】

賞状伝達(左)と仲間づくり月間・集会の活動紹介(右)がありました。



大きな返事、堂々とした語り、キビキビした動作に接すると、こちらも元気が出ます。

【11月19日(木) 放課後学習会スタート】 テスト5日前です



写真は1学期放課後学習会の様子です。19日(木)には、20名近くの人たちが三教室に分かれて、木本先生に質問したり、仲間同士で教え合ったり、黙々と学習したりと熱心に取り組んでいました。  
今回は、三連休がはさまります。休日の上手な過ごし方も成否の鍵ですね。